

نەخۆشی هەوکردنی مەمک

هەوکردنی مەمک بریتییە لە سوربوونەوە و ئازاری زۆر لە مەمک، لەو ژنانەی کە کۆرپەیەکی شیرخۆریان هەیە و شیری ...

شیکاری گلوکۆزی خوێن

کەم نین ئەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشی شەکرە بوون دەبن، ساڵ لە دوای ساڵ ژمارەیان ڕوو لە هەڵکشانە، شەکرە بووتە ...

پزیشک

PZISHK MAGAZINE

گۆڤارێکی مانگانەی تەندروستی پزیشکی/ ساڵی چار/ ژمارەی٤٤

April 2014 | pzishkmagazine.com | Vol.4 | No. 44

٢٠٠٠ دینار

گیرانی موولووله خوێنبەرەکانی دڵ

لە ساڵی (2010ز) بە فەرمی لە لایەن وەزارەتی تەندروستی عێراق فیدراڵ، ئەوە جاڕدرا:

P.04

ڕاگەیاندن و هۆشیاری دروستی

P.40



قژ هەڵوەرین:

هەموو کات بوونی پرچ و جوانی و ڕەنگی جوانی پرچ نیشانەی جوانییە و ...



وەرزشەوانی ئافرەت

هەرچەند لە کوردستان وەرزشەوانی ئافرەتمان کەمە، وە کەمتر ئافرەتان بەشداری لە یارییە وەرزشییەکان ...

ڕۆژە تەندروستییە جیهانییەکان لە مانگی نیساندا



د. ئازاد مەنتک

بە درێژایی ڕۆژەکانی ساڵ و لە هەر مانگێکدا ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی چەند ڕۆژێکی تەرخان کردووە بۆ ئەو نەخۆشی و ئاریشە و دیاردانەی کە بوونەتە پەتا و بەرەو ڕووی مرۆڤایەتی بوونەتەوە، ئەمەش هەمووی بۆ ئەوەی مرۆڤەکان ئاگادار بکاتەوە لە بوونیان و ئەوانیش لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی دەربارەیان کارا بن هەتا خۆیان و خێزانیان لەو نەخۆشی و ئاریشە و پەتایانە بە دوور بن. زۆر نەخۆشی و دیاردە هەن کە لەگەل گۆڕانی کات، سەر لە نوێ دەرکەوتوون یان لە پێشدا نەبوون بەڵام هەنووکەیین و ئاریشەن بۆ سەر تەندروستی هاووڵاتیان، هەر بۆیە ڕۆڵ نواندن لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری دەربارەی ئەو ڕۆژە جیهانییانە ئەرکێکی مرۆڤایەتی و ئایینی و نیشتیمانی و نەتەوەییە. لەو ڕۆە تەندروستییە جیهانییانەی کە لە مانگی نیساندا هەیە، ئەمانەن:

ڕۆژی (٢٠١٤/٠٤/٠٢ز)، ڕۆژی جیهانیی ئۆتیزم: نەخۆشی ئۆتیزم یان نەخۆشی خوود تەنیایی یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان، وە لە وڵاتێکی وەکو وویلایەتە یەککگرتووەکانی ئەمریکا ساڵانە لە هەر (١٠٠٠) منداڵ (٦)یان بەوە دیاری دەکرێن کە نەخۆشی ئۆتیزمیان هەیە و ڕێژەکە ڕوو لە زیاد بوونە. کە لەو نەخۆشییەدا منداڵەکە نیشانی جیاوازی دەبێت، بەڵام لە زۆربەی حاڵەتەکان منداڵەکە گرفتی لە پەیوەندی کردنی بە دەوروبەرەوە دەبێت، وە نەخۆشییەکە لە تەمەنی مەلۆتکەییەوە هەتا تەمەنی سێ ساڵی دەردەکەوێت. ئەو جۆرە منداڵانە گرفتییان لە پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و ڕەفتار و زمانییان دەبێت، وە نیشانەکانیش لە توونددییانەوە لە یەکێکەوە بۆ منداڵێکیتر دەگۆڕێت. ئەو نەخۆشییە لە کوردستانیش بە ڕێژەیەکی بەر چاویش هەیە، وە وەکو وڵاتانیتر ڕوو لە زیاد بوونە، ئەوجا یان لەبەر زوو دەست نیشان کردنە بە هۆی پێشکەوتنە پزیشکییەکان یان بە هۆی ئەوەیە کە بە خۆی ڕێژەکەی لە زۆر بوونە، یان بە هۆی هەردووکیانە نازانرێت. ئەو نەخۆشییە چارەسەری بنبڕی نییە بەڵام چەندی زوو دەست نیشان بکرێت باشترە، کە لەوانەیە بە هۆی زوو دەست نیشان کردن گۆڕانی تەواو لە دەرئەنجامی نەخۆشییەکە ڕوو بدات.

ڕۆژی (٢٠١٤/٠٤/٠٧)، ڕۆژی جیهانیی تەندروستی: هەموو ساڵ ڕێکخراوی تەندروستی ڕۆژی (٢٠١٤/٠٤/٠٧ز) ئاهەنگ دەگێڕن بە بۆنەی ڕۆژی جیهانیی تەندروستی و وەکو بیرەوەرییەک بۆ ڕۆژی جاڕدانی پێکهێنانی (ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی) کە لە ساڵی (١٩٤٨ز) دامەزراوە. هەر ساڵێک ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی پەیامێکی تایبەتی بەو ڕۆژە تەندروستییە هەیە، کە پێویستە ئەو بابەتە ڕۆشنایی بخرێتە سەر. وە هەمووان بەژدار بن لە گەیاندنی ئەو پەیامە، بۆ مەبەستی زیاتر تەندروست بوون. بۆ ساڵی (٢٠١٤ز) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی، پەیامی تایبەت کردووە بەو نەخۆشییانەی کە لە ڕێگای مێش و مێروو و مەگەزەکانەوە دەگوازرێتەوە .(Vector – borne diseases)

ڕۆژی (٢٠١٤/٠٤/٢٥ز)، ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی مەلاریا: هەر لە مانگی پێنجی ساڵی (٢٠٠٧ز)ەوە ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی ڕۆژی (٠٤/٢٥)ی بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی مەلاریا دیاری کردووە، وە هەنووکەش زیاتر لە (٣.٣) بلیۆن کەس لە (١٠٦) وڵاتی جیهاندا ئەگەری تووشبوونیان بە مەلاریا هەیە. تەنیا لە ساڵی (٢٠٠٩ز) نزیکەی (٧٨١٠٠٠) کەس بە هۆی نەخۆشی مەلاریاوە گیانیان لە دەست داوە، وە مەلاریا تەنیا نەخۆشی وڵاتە هەژارەکان نییە بەڵکو خۆشی هۆکارە بۆ هەژار بوون. وە هەر شار و وڵاتێک فڕۆکە خانەی تێدا بێت، دەبێت گرنگی بە ڕۆژی جیهانیی نەخۆشی لەرزوتا بدات. بۆ ساڵی (٢٠١٤ز) ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی هەمان پەیامی تەندروستی ساڵی پاری هەیە، کە: ئەگەر دەتەوێت وەبەرهێنان لە ئایندە بکەیت، بەرەنگاری نەخۆشی مەلاریا ببەوە.

ڕۆژی (٢٠١٤/٠٤/٢٨ز) ڕۆژی جیهانیی تەندروستی و سەلامەتی کار: کە ئەو بابەتە لە کۆمەڵگای کوردەواری و لە حکومەتی کوردی کەمتر گرنگی پێدەدرێت، هەر بۆیە لە ساڵی (٢٠١٤ز) زیاتر تیشک بخرێتە سەر لایەنەکانی سەلامەتی لە کار کردن. ئەم ڕۆژە بۆ ئەوە تەرخان کراوە، کە: هەموو وڵاتن گرنگی بە سەلامەتی و تەندروستی هێزی کار بدەن، وە هەروەها ڕووداو و کارەسات و نەخۆشییەکان لە شوێنی کار کەم بکرێتەوە. هەر بۆیە، کرێکاران و هێزی کار لە ڕووی کۆمەڵایەتی و تەندروستییەوە دەبێت دەوروبەرێکی وایان بۆ فەراهەم بکرێت بۆ خۆیان و خێزانیان بە جۆرێک کە مافییان نەفەوتێت لە ڕووی مرۆیی و یاساییەوە.



ناونیشان:
هەولێر – ١٠٠ مەتری
نزیک نەخۆشخانەی شیفا
٠٧٥٠٤٥٥٨٢١٧
www.pzishkmagazine.com

چاپخانەی ماردین – هەولێر
کۆمپانیای بلاڤ پەیک بلاوی دەکاتەوە



ئەم گۆڤارە لە سایتی سەندیکای پزیشکانی کوردستان
و سایتی گۆڤاری پزیشک بلاو دەبێتەوە.

www.pzishkmagazine.com
www.kds-erbil.org





پەیامی گۆڤاری پزیشک
تەندروستی بەشێکە لە پێگەیشتنی جەستە و بیر و ئابووری و لایەنی کۆمەڵایەتی مرۆڤ، نەک تەنها دوور بوون بێت لە نەخۆشی و پەککەوتەیی.

OUR GOALS

ئامانجەکانی گۆڤاری پزیشک

١- بڵاوکردنەوەی ڕۆشنبیری گشتی. ڕۆڵ بینین لە ڕۆشنبیرکردنی هاووڵاتیانی کوردستان بەتایبەتی وڕۆشنبیرکردنی ئەوانەی بە کوردی دەدوێن بە گشتی.

٢- بڵاوکردنەوەی هۆشیاری دروستی.

٣- ڕۆڵ بیبین لە دروست کردنی دوروبەری تەندروست. هەر کاتێک دەوروبەر تەندروست بوو، ئەو کات هەموو تاکەکانی میللەتەکەمان لە خۆشی و خۆشگوزەرانی و پێشکەوتن دادەبن و داهێنانی نوێ دروست ددەکن.

٤- بوون بە پردێک لە نێوان پزیشکان و پزیشکان ، ناساندنی دەستکەوتە نوئیەکانی لە بواری پزیشکی بە پزیشکانی کوردستان، وورياکردنەوە و ڕۆشنبیرکردنی پزیشکان بە گشتی.

٥- بوون بە پردی پەیوەندی لە نێوان پزیشکان و هاووڵاتیان. ڕوون کردنەوەی ئەرک و مافەکان و هەڵس وکەوتی هاووڵاتی بەرامبەر کەرتی تەندروستی و دەزگا تەندروستیەکانی وولات.

٦- هەرکاتێک مرۆڤ جەستەر دەروونی ساغ بێت. ئەوکات: ڕۆڵی کارا دەگێرێت لە سەقامگیربوونی باری ئابووری و ڕامیاری و کۆمەڵایەتی و ئاسایشی نیشتمانی و نەتەوەیی و ناوچەیی و نێودەوڵەتی. ڕۆڵ بینین لە دروست کردنی کەش و هەوا و باری دەروونی لەبار بۆ سەقامگیربوونی یاسا.

٧- ناساندنی پێشکەوتنە پزیشکیەکان کەبە سەر بواری پزیشکی لە کورستان دا هاتووە، ئاشناکردنی هاووڵاتیان بە سەر کەوتنە پزیشکیەکانی کوردستان.

٨- گرنگی دان بە مێژووە پزیشکی لە کوردستان، ناساندنی بە جیهان و نەوەی نوێ بەو مێژووە گرنگەی پزیشکی کە لە کوردستان هەبووە وگەیاندی بە نەوەی نوێ بۆ زامن کردنی ئایندەی میللەت.

٩- بوون بە سەرچاوە و چاووگی زانستی پزیشکی (واتە مەرجەع) بۆ دانانی ڕێنمایی و ڕێسای پزیشکی تایبەت بە هەرێمی کوردستان. لە گەڵ برەودان بە لێکۆڵینەوەی زانستی دەربارەی نەخۆشییە باوەکان لە هەرێمی کوردستان و دۆزینەوەی چارەسەر بۆیان.

١٠-برە دان بە کەرتی گەشتیاری پزیشکی (السیاحە الطبیة)، ڕاکێشانی هاووڵاتیانی دەرەوی کوردستان بۆ چارەسەرکردنی لە ناو کوردستان، لە ئەنجامدا هێنانی سەرمایە بۆ ناو کوردستان و دەستەبەر کردنی هەلی کار بۆ بێکاران.

- گۆڤاری پزیشک لە سەر ئەرکی دەزگای دیدەوان بۆ هۆشیاری دروستی و ڕۆشنبیری گشتی بڵاو دەبێتەوە.
- **ژمارەی متمانە لە سەندیکای ڕۆژنامەنووسان (٢٧٨) لە بەرواری (٢٠١٠/٠٦/١٦ز).**

CONTENT

April 2014

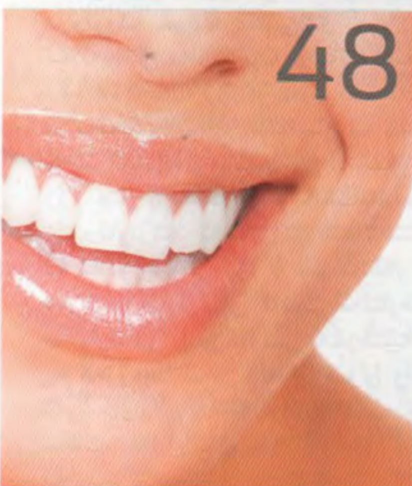
پێڕست

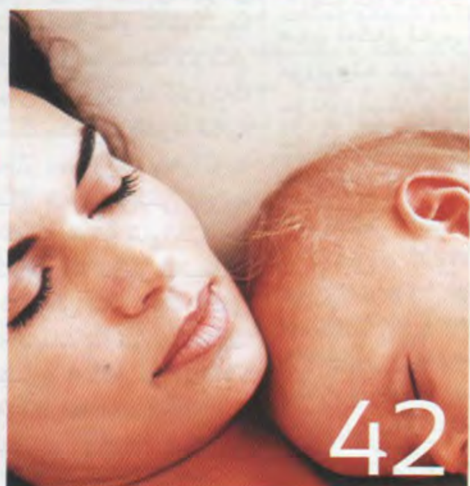












گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ

Coronary Heart Disease

زۆرقففیدراڵ بە هۆی نەخۆشییەکانی دڵەوە دەمرن. نەخۆشییەکانی دڵ زاراوەیەکی گشتگیرە، وە نەبێت تاکە نەخۆشییەک بگرێتەوە، وە بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و نەخۆشی پەککەوتنی دڵ و نەخۆشی خراپ کار کردنی دڵ، ..هتد بە هەموویان دەووترێت نەخۆشییەکانی دڵ. هەرچەند لە کاتی ئێستادا، کە باس لە نەخۆشییەکانی دڵ دەکرێت زیاتر مەبەست بریتییە لە گیرانی یان تەسکبوونەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ، کە زۆر جار بە هۆی کۆبوونەوەی چەند هۆکارێک بە یەکەوە یارمەتیدەر دەبێت لە نیشتنی تەڵخ و خڵتی ناو خوێن لە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و تەسکبوونەوەی تیرەی موولوولە خوێنبەرەکان و تووش کردنیان بە نەخۆشییەکانی دڵ. پرۆسەی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان دەمودەست نییە بەڵکو پێویستی بە بوونی کات هەیە، واتە: لەوانەیە لە تەمەنی منداڵییەوە بە هۆی بوونی چەند فاکتەر و هۆکارێکی مەترسیدار و یارمەتیدەر پرۆسەکە دەست پێ بکات، وە ووردە ووردە تەسکبوونەوەکە زیاد دەبێت، هەتا لە ناوەندی تەمەن نیشانەکان سەر هەڵدەدات یان نەخۆشەکە بە یەک لە ماکەکانی نەخۆشییەکە دێت. بە زۆریش ئەوانەی کە ئەو نەخۆشییەیان لە سەر هەڵدەدات، دوای تەمەنی چل و پێنجساڵییە!! هەرچەند لە ئێستادا بە هۆی کۆبوونەوەی هەموو هۆکارە مەترسیدارەکانی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ لە تەمەنی زووتر خەڵک دێت، کە تووشی گیران و تەسکبوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بوونە بەڵام هەموو کات پزیشکانی دڵ لەو کەسانە دەترسێن کە زیاتر نیشانەکان و ماک و ئاڵۆزی نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵیان لە سەر دیار بکەوێت کە تەمەنیان لە سەرووی چل و پێنج ساڵییە!! چونکە لەو تەمەنە کەسەکە تەمەنی هەیە، وە کەوتۆتە ناو تەمەنەوە بەڵام نایەتە ڕاوێ و هەر خۆی بە گەنج دادەنێت. لەو تەمەنە لە نێوان (45 – 60) ساڵی، زۆرتر تووشی ماک و ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ دەبن، هەرچەند ئەو نەخۆشییە لە تەمەنی مەلۆتکەییەوە هەتا تەمەنی زۆر هەیە بەڵام لەو ناوەندە تەمەنە زۆرتر دەبینرێت. هەرچی ئەوانەن کە چوونەتە نا تەمەنەوە، واتە: تەمەنیان لە شەست ساڵی زیاترە، ئەوا: کەمتر نیشانە و ماکەکانیان لە سەر دیار دەکەوێت، هەر بۆیە زۆر جار پزیشکان بەو کەسانە، دەڵێن: کە نەخۆشی دڵ بە ئێوە ناوێرێت، ئەمەش چونکە کەسەکە کەوتۆتە ناو ساڵەوە لە ماندووبوونی زۆر و خۆ تەنگاو کردن بە دوور دەبێت و دەزانێت کە توانای گەنجی نەماوە، بەمەش لەو هۆکارانەی کە یارمەتی دیار کەوتنی نەخۆشییەکە دەدات بە دوور دەبێت. وە هەروەها لەش تەواو خۆی ڕاهێناوە لەگەڵ ژیاندا، وە ئەوە کارانەی کە لە توانایدا هەیە، ئەو کارانە دەکات و زیاتر ناکات، وە زۆربەی کات ئەو جۆرە کەسانە خانەنشین کراون لە پشێوی دەروونی و زەحمەتی کار و کاسبی بەدوور دەبن.

هەرچی سەبارەت بە ئامارە جیهانییەکانە، ئەگەر سەیری وولاتێکی وەکو وولاتی ئینگلیز (بەریتانیا) بکەین، دەبینین: کە لە هەر چوار پیاو یەکێکیان بە هۆی ئەو نەخۆشییەوە دەمرن، وە لە هەر پێنج ئافرەت یەکێکیان بە هۆی نەخۆشیی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵەوە دەمرن. ئەو نەخۆشییە لە کۆندا، نەخۆشی هەژار و کەم دەرامەتەکان بووە بەڵام لە ئێستادا نەخۆشی هەژار و دەوڵەمەندەکانە و هەموو چین و توێژەکانی میللەت بەو نەخۆشییەوە دەناڵێنن، هەروەها بە هۆی گۆڕانکارییەکانەوە لە تەمەنێکی زووتر لەوەو پێش ئەو نەخۆشییە دەبینرێت. ئەمەش لەبەر ئەوەیە، کە لە کاتی ئێستادا دەوڵەمەندەکان سوودیان لەو هەبوونەیان نەبینیووە و کەمتر وەرزش دەکەن، وە گرنگی بە باری تەندروستی خۆیان نادەن.

• هۆکاری تووشبوون:

1. مەیینی خوێن: هەموو کات گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ لە ئەنجامی پەیت بوون و مەیینی خوێنەوە دەبێت، کە وادەکات ئەو خوێنە لە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکان بنیشێت. ئەمەش موولوولە خوێنبەرەکان تووشی تەسکبوونەوە و نەخۆشی دەبن، وە لەگەڵ تێپەڕ بوونی کات تەسکبوونەوەکە زۆرتر دەبێت. کاتێک هەموو هۆکارەکان دەگەڵ یەکتری کۆ دەبنەوە، زەمینە خۆش دەبێت بۆ دەرکەوتنی نیشانەکان یان ماکەکانی نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان، وە زۆربەی کات و لە زۆربەی حاڵەتەکان (95%)ی گیرانی مولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بە هۆی ئەو هۆکارەوەیە.

2. هۆکاریتر: وەکو نەخۆشییەکی زگماکی، بۆ نموونە:

أ. موولوولە خوێنبەرەکان لە شوێنی ئاسایی خۆی دەرنەچووە یان موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ لە زگماکییەوە پۆقلیان کردووە یان موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ لە زگماکییەوە ناتەواو دروست بوون.

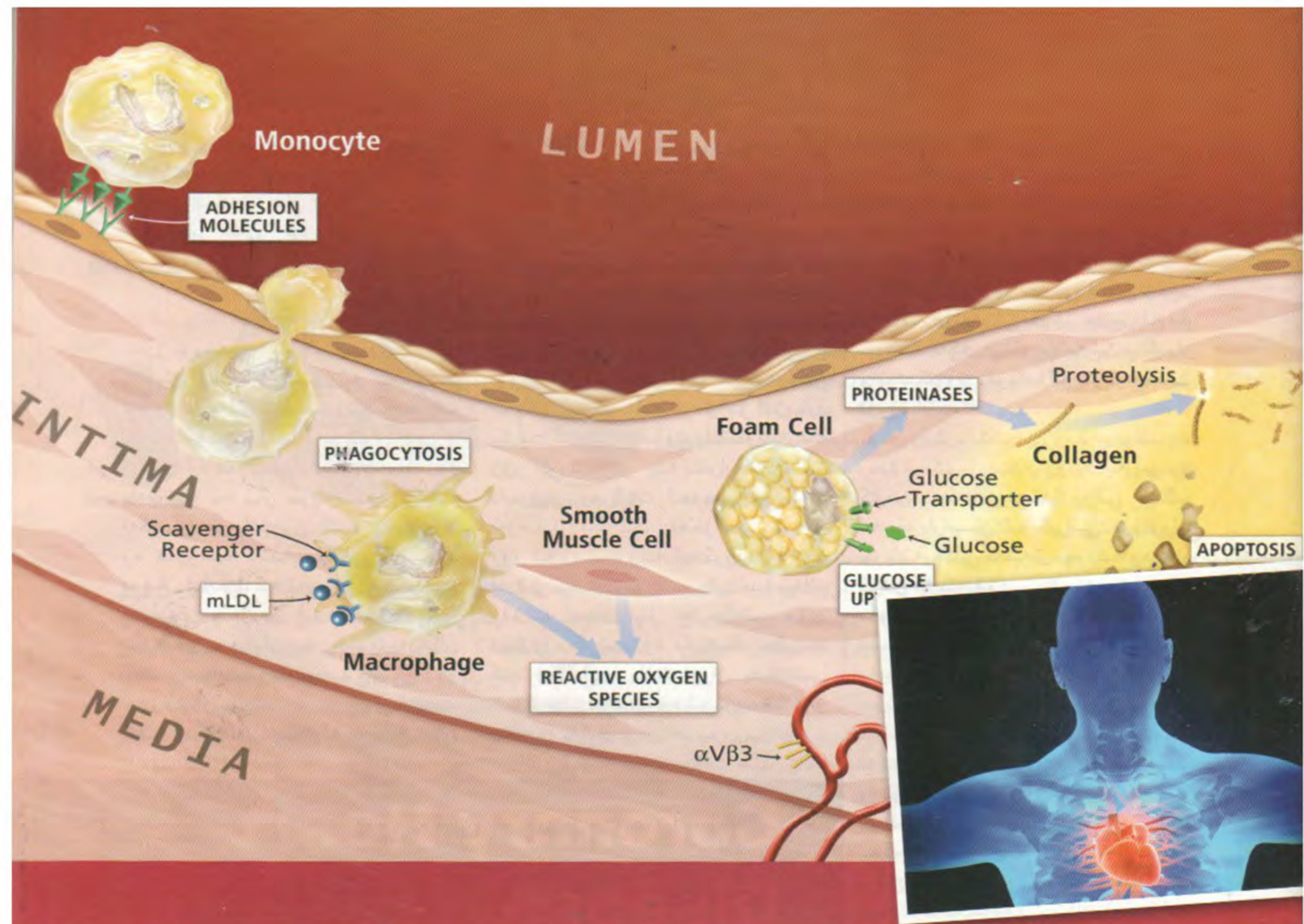
ب. هەوکردنی شاخوێنبەر (Aortitis) یان هەوکردنی کۆمەڵە موولوولە خوێنەکان (polyarteritis)، وە هەندێک نەخۆشیتری بەستەرە شانەکان.

• هۆکارە مەترسیدارەکان: هەندەک فاکتەر و هۆکار هەن ئەگەر لە مرۆڤدا هەبن، ئەگەری تەسکبوون و گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەکەن. هەندەک لەو فاکتەرانە خۆنەوویستن و لە ژێر وویستی مرۆڤدا نیین بەڵام هەندێکیان لە ژێر وویستی مرۆڤدان و ئەگەر کەسەکە خۆیان لێ بپارێزێت، دەتوانێت: کۆنترۆلیان بکات و بەسەریاندا زاڵ بێت.

أ. فاکتەرە خۆنەوویستەکان (چەسپاوەکان = Fixed):

1. تەمەن: هەرچەند مرۆڤ بچێتە ناو ساڵەوە، ئەگەری تووشبوونی بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەبێت. مرۆڤ هەتا تەمەنی چل و پێنج ساڵی فاکتەری تەمەن لەگەڵییەتی و پۆزەتیڤە بەڵام دوای تەمەنی چل و پێنج ساڵی فاکتەری تەمەن بە سالیب بۆ مرۆڤەکە ئەژمارد دەکرێت، وە دوای ئەو تەمەنە هۆکارەکانیتریشی زۆر دەبێت، بۆیە: ئەگەری گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵی زۆر دەبێت.

2. نێرینە: توخمی نێر، واتە: پیاوان زۆرتر لە ئافرەتان



تووشـی نەخۆشـی گیرانـی موولوولـە خوێنبـەرەکان دەبـن. ئافرەتـان دوای نەمانـی سـووڕی مانگانەیـان، واتـە: ئەگـەری تووشـبوونیان بـە نەخۆشـی گیرانـی موولوولـە خوێنبـەرەکان وەکـو پیـاوان لێدێـت.

3. خانـەوادە (Family History): چەنـد هۆکارێـک لـە خانـەوادەی مرۆڤـەکان یارمەتیـدەر دەبێـت لـە زیـاد کردنـی ئەگـەری تووشـبوون بـە نەخۆشـی گیرانـی موولوولـە خوێنبـەرەکانـی دڵ، وەکـو: هـۆکاری بۆماوەیـی (40%) ئەگـەری تووشـبوون زیـاد دەکات. هەورەهـا لەبـەر ئـەوەی کـە ئەندامانـی خانەوادەیـەک هەمـان دەوروبـەر و ژینگەیـان هەیـە، بۆیـە: ژینگـەی خێـزان (Enviromental) بـە ڕێـژەی (60%) ی هـۆکاری خانەوادەیـە، بـۆ نموونـە: خێـزان هەمـان خـۆراک دەخـۆن، هەمـان ڕەفتـار یـان لەوانەیـە هەمـوو ئەندامەکانـی خێزانێـک خـوو بـە هەمـان خـووڕەوشـت بگـرن، وەکـو: جگـەرە کێشـان).

ب. هـۆکارە خـۆ وویسـتەکان(Modifiable): ئـەو هۆکارانـەن کـە ئەگـەر مـرۆڤ بیەوێـت، دەتوانێـت: دەسـتیان بـە سـەر دابگرێـت و کۆنترۆڵیـان بکات بـە وویسـتی خـۆی. واتـا دەتوانرێـت ئـەو هۆکارانـە نەهێڵرێـت یـان کـەم بکرێتـەوە، بەمـەش ئەگـەری گیرانـی موولوولـە خوێنبەرەکانـی دڵ کـەم دەبێتـەوە. لـەو هۆکارانـە:

1. جگـەرە کێشـان: جگـەرە کێشـان هۆکارێکی مەترسییدارە بـۆ تووشـبوون بـە نەخۆشـییەکانی دڵ و گیرانـی موولوولـە خوێنبەرەکانی دڵ، وە بوونی ئەگـەری زووتـر دەرکەوتنـی ئـەو جۆرە نەخۆشییانە دەکات. هـەر کەسێک ڕۆژی یـەک جگـەرە بکێشێت، وە تەمەنی بگات بـە چـل و پێنـج سـاڵ، ئـەوا: مانـای ئەوەیـە کـە خـۆی بـۆ تووشـبوون بـە نـۆرەی دڵ و نەخۆشـییەکانی نۆبەتـی گرتـووە، وە دوور یـان نزیـک میووانـی دەبێت. جگـەرە کێشـان دوو جـۆری هەیـە، ئەویـش: یەکەمیـان ئەوەیـە کـە کەسـەکە خـۆی جکەرەکـە داگیرسـێنێت، وە خـۆی بیکێشـێت. ئەویتریـان، ئەوەیـە: کـە کەسـێکیتر جگـەرە دەکێشـێت بـەڵام کەسـی یەکـەم دەبێتـە جگـەرە کێشـی دەسـتی دووەم و دووکەڵەکە هەڵدەمژێت و وەکـو ئـەوە وایـە کـە جگـەرە کێـش بێـت. لێکۆڵینـەوەکان دەریـان خسـتووە، کـە: ئەگـەر کەسـێکی جگـەرە کێـش و منداڵێک لـە هۆدەیـەک بن، کەسـە جگـەرە کێشـەکە چـل جگـەرە بکێشـێت، ئـەوا: منداڵەکـە وا دادەنرێـت کـە دە جگـەرەی کێشـاوە.

2. بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێـن: نەخۆشـی بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێن بە مەترسـی دادەنرێت و ئەگـەری گیرانـی موولوولـە خوێنبەرەکانـی دڵ زیـاد دەکات، ئەوجـا هـەر یـەک لـە فشـاری خوێنـی سـەرەوە (systolic) یـان فشـاری خوێنـی خـوارەوە (diastolic) بـەرز بێت، جیـاوازی نییـە و هـەر ئەگـەری تەسـکبوونەوەی موولوولـە خوێنبـەرەکان زیـاد دەکات. وە نەخۆشـی بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێـن لـە کوردسـتان و عێراقـدا ڕێژەکـە ڕوو لـە زیاد بوونـە، هەرچەند ئامارێکی وورد و باوەڕ پێکراومـان نییـە بەڵام بـە گوێرەی دوا ئامـار کـە لـە سـاڵی (2006ز) لـە لایـەن وەزارەتـی تەندروسـتی عێراقـی فیدڕاڵ ئاشـکرا کـرا، نزیکـەی (44.44%) ی گەلانـی عێـراق نەخۆشـی بـەرز بوونـەوەی فشـاری خوێنیـان هەیـە. وە

بە تێپەڕ بوونی کات، ئەو ڕێژەیە ڕوو لە زیاد بوونە، بۆیە: هەنووکە مەزەندە دەبردرێت کە لە هەر دوو کەس یەکێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت.

3. زیاد بوونی ئاستی چەوری ناو خوێن (Hypercholestraemia): کە بەرز بوونەوەی ئاستی چەوری زیان بەخش (LDL) ڕاستەوانە دەگۆڕێت لەگەل ئەگەری تووشبوونی موولوولە خوێنبەرەکان بە تەسکبوونەوە و گیران، وە هەرچەند ئاستی ئەو جۆرە چەورییە لە ناو خوێن کەم بێتەوە ئەگەری تووشبوون کەم دەبێتەوە. وە هەروەها ئاستی چەوری سوود بەخش (HDL) کە ئەو جۆرە چەورییە ناهێڵێت چەوری لە سەر دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکان بنیشێت، بەمەش هەرچەند ئاستی ئەو جۆرە چەورییە لە ناو خوێن زیاد بێت، ئەگەری گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان کەم دەبێتەوە.

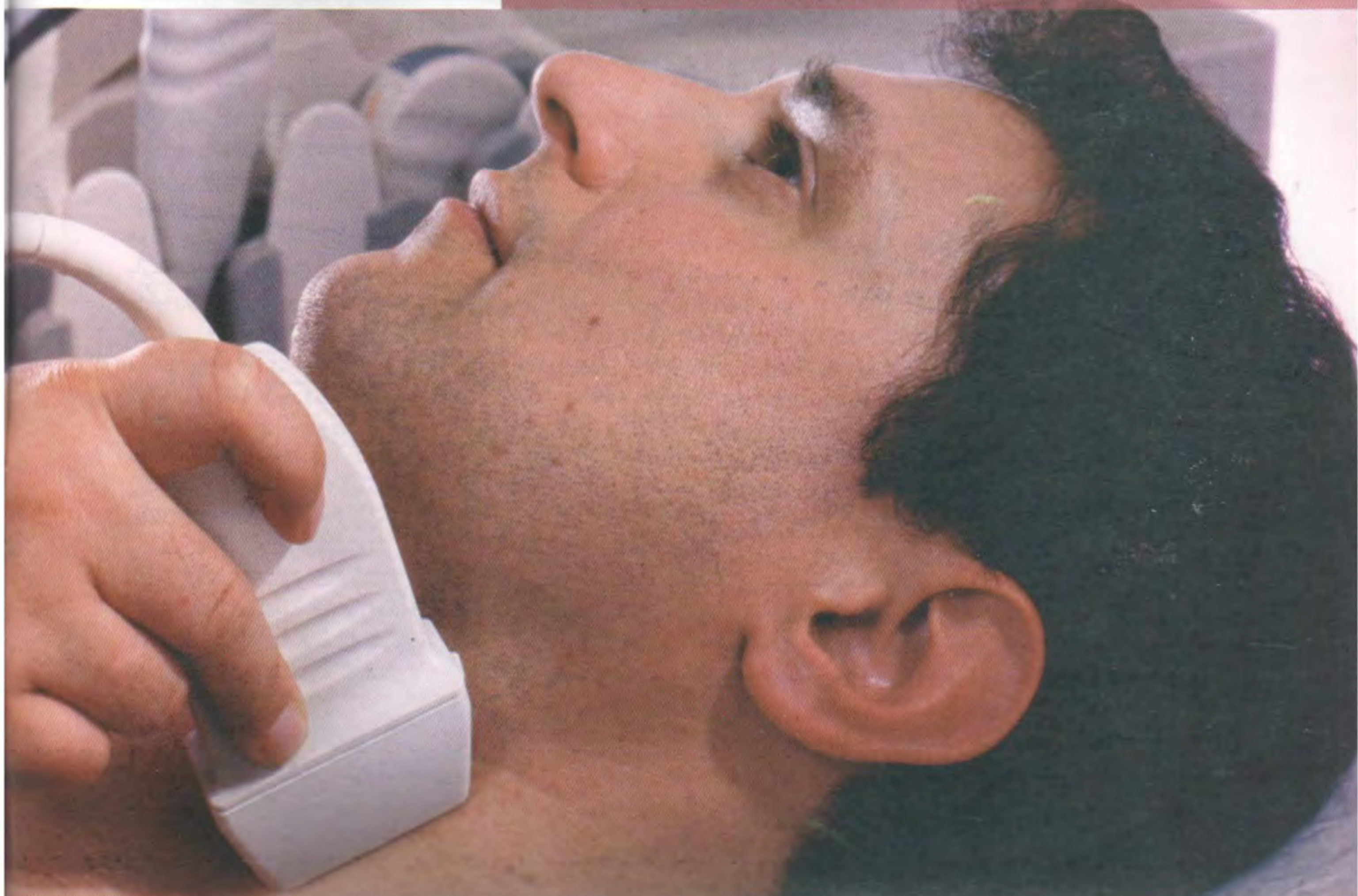
4. نەخۆشی شەکر (Diabetes Mellitus): نەخۆشی شەکر بە هۆکارێکی گرنگ و باوی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ دادەنرێت، وە هەر کەسێک نەخۆشی شەکرەی هەبێت و گوومان بۆ ئەوە دەچوو کە تووشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان بووە، ئەوا: دەبێت ئەوەی بۆ ئەژمارد بکرێت کە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکە زۆر توونده و پلە خراپەکەی بۆ دابنرێت، وە قەت لە جۆری سادە ئەژمارد نەکرێت. نەخۆشی شەکر ڕوو لە زیاد بوونە، لە کوردستان بە فەرمی ئاماری تووشبووان نییە بەڵام ڕۆژانە حەفت بۆ دە حاڵەتی نوێ دیاری دەکرێت، وە مەزەندە دەکرێت کە: (13%)ی دانیشتووان نەخۆشی شەکرەیان هەبێت، وە لە ئایندەدا ئەو ڕێژەیە ئەگەری زیاد بوون و بەرز بوونەوەی هەیە.

5. پێکهاتەکانی ناو خوێن: زیاد بوون و فاکتەرەکانی کە یارمەتی خوێن مەیین دەدەن، لەوانە: چالاک بوون و زیاد بوونی خەپڵەکانی خوێن (Platelet activation)، زۆر بوونی فایبرۆنۆجین و فاکتەری حەوتی خوێن مەیین لە ناو خوێندا، ئەگەری خوێن مەیین و گیران و تەسکبوونی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ زیاد دەکات.

6. وەرزش نەکردن و نەجوولانەوە: وەرزش کردن (بۆ نموونە: بە پێ ڕێ کردن، مەلەوانی...هتد) ڕۆڵی گرنگی لە خۆپاراستن لە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان، ئەمەش چونکە وەرزش کردن دەبێتە هۆی زیاد بوونی چەوری سوود بەخش لە ناو خوێندا و دابەزینی فشاری خوێن و کەمکردنەوەی خوێن مەیین و باشتر بوونی کاری موولوولە خوێنبەرەکان.

7. ئەلکهول (مەی): خواردنەوەی مەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەکات، تەنانەت خواردنەوەی یەک پێک لە حەفتەیەکدا مەترسی و ئەگەری گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەکات. ئەوەی جێگای داخە، لەم

Coronary Heart Disease



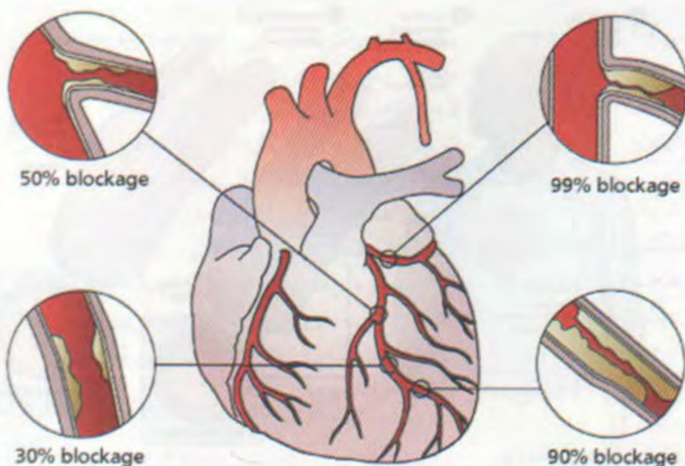
دوایییەدا لە کۆمەڵگای کوردەواری خواردنەوەی مەی رووی لە زیادی کردووە، مەی زیان و مەترسی زۆری هەیە! سەرەرای زیانی دارایی و ئابووری و تەندروستی و بە فیڕۆدانی پارە و کات و ژیانی مرۆڤەکان، هەر بۆیە پێویست دەکات کە زیاتر گرنگی بە هۆشیاری دروستی و بڵاو کردنەوەی رۆشنبیری و رێنماییەکان دەربارەی زیانەکانی مەی بدرێت، وە ئەوە بە خەڵک بگووترێت: کە خواردنەوەی مەی وەکو جگەرە کێشان ئەگەری نەخۆشییەکانی دڵ و گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەکات.

8. خۆراک (Dietary Factor): خۆراکە چەورەکان و ئەو خۆراکانەی کە رێژەی کەم سەوزە و میوە و ریشاڵەکانیان تێدایە، وە ئەو خۆراکانەی رێژەی کەم لە ڤیتامینەکانی وەکو ڤیتامین (C) و ڤیتامین (E) تێدایە، ئەگەری گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەکات.

9. قەڵەوی: هەموو ئەوانەی کە قەڵەون، هەموو کات نەخۆشی شەکر و نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە. هەر بۆیە ئەوانەی قەڵەون مەترسی زۆریان هەیە، کە: تووشی نەخۆشییەکانی دڵ و نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ بێن.

10. پشێوی دەروونی (Mental Stress): خەمۆکی و پشێوی دەروونی هۆکاری راستەوخۆی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و موولوولە خوێنبەرەکان نییە بەڵام خەمۆکی و پشێوی دەروونی ئاگری نەخۆشییەکە زیاد دەکات، وە هەروەها نیشانەکانی نەخۆشییەکە تیر دەکات.

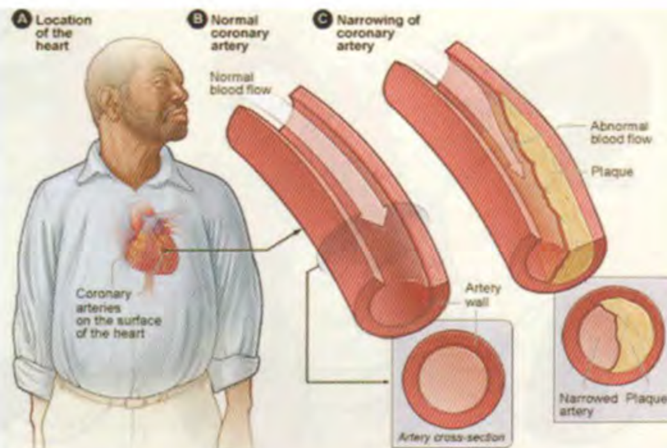
• میکانیزمی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان: کاتێک کەسێک هەموو هۆکارەکانی تووشبوون بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی تێدایە، وە هەماهەنگ بوونی هەموو هۆکارەکان



بە یەکەوە ئەگەری تووشبوون زیاد دەکات. کە خوێن زۆر پەیتە و پرە لە چەوری و ئەو ماددانەی کە یارمەتی مەیینی خوێن دەدەن، کاتەک دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرکان تووشی قڵیش یان داڕووشان یان بریندار بوونێک دەبن، ئەمە وادەکات کە خانەکانی بەرگری بۆ لای بریندار بوونەکە بچن بۆ ئەوەی یارمەتی نەهێشتنی برین و داڕووشانەکە بدەن. ئەو خانە قەپگر و خانە دوو لەپەکان و تاک خانەکان، کە خۆیان دەنووسێنن بە دیوی ناوەوەی موولوولە خوێنبەرەکان ووردە ووردە چەوری ناو خوێنەکە قووت دەدەن و قەپی لێدەگرن، هەتا تەژی دەبن لە چەوری و دەبنە خانەی سابوونی (Foam Cell)، کە قەتماغە دروست دەکات لە سەر جێگا برینداره‌کە. ئەو خانانە کۆدەبنەوە، وەدەمرن و پێکهاتەکەی ناویان دێنە سەر یەک و خڕ دەبنەوە. ئەو کات، بە گوێرەی فاکتەرەکانی ئەو جێگایە و فاکتەرە گشتییەکان (Local & Systemic Factor)، ئەو چەورییە یان لەوێ توپەڵ دەبێت یان دەتاوێتەوە و نامێنێت. ئەوجا ئەگەر هەموو چەورییەکان توپەڵ بوون، وە قەتماغەکە گەورە بوو کە لە بە ناو دیوی ناوەوەی دیواری موولوولە خوێنبەرکان دادەچێت، وە دەگەڵ تێپەڕ بوونی کات ووردە ووردە گەورە دەبێت و لایەکەیدی دێتە ناو موولوولە خوێنبەرەکە. کە چەند ئەو گری و توپەڵە بۆ ناوەوە بکشێت، ئەوا: زیاتر تیرەی موولوولە خوێنبەرەکە تەسک دەکاتەوە. وە ئەگەر سەیری ئەو توپەڵە گرییەی ناو دیواری موولوولە خوێنبەرە بکرێت، دەبینین: کە ناوەندەکەی پڕە لە چەوری و بە دەوریدا لووسە ماسولکە و بە قەپاغێک کە بەستەر شانەی پڕ لە کۆلاجینە داپۆشراوە. ئەوجا لەگەڵ گەورە بوونی ئەو قەتماغەیە و بەناو داچوونی بۆ ناو موولوولە خوێنبەرەکان و تەسکبوونەوەی موولوولە خوێنبەرەکە (ئەوە رێک وەکو نیشتنی قەوزە = گوو بۆقەکە لە ناو سۆندەی ئاو)، وە لە کاتی شەقبوون یان کەرتبوونی ئەو قەتماغەیە وادەکات بە ناو موولوولە خوێنەکە بڕوات و موولوولە خوێنبەرە قەبارە مامناوەندەکان قەپات بکات.

• نیشانەکان: گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان وە نەبێت یەکسەر روو بدات، بەڵکو پرۆسەیەکی بەرە بەرەیە





و ماوه و کاتی گەرەکە. زۆربەی کات، ئەو نەخۆشییە بێ نیشانەیە و ماتە، وە کاتێک خۆی دیار بدات بە یەک لەو دیاردانەوە دێت:

1. سینگە کووژێی جێگیر: کاتێک دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی موولوولە خوێنبەرەکانی دل بە شێوەی چەسپاو، دەبێتە هۆی ئەوەی کە خوێن بە بەردەوام بۆ ماسولکەکانی دل نەچێت و نەخۆشەکە نیشانەکانی سینگ ئێشان و نەخۆشی سینگە کووژێی جێگیری هەبێت.

2. سینگە کووژێی ناجێگیر: کە قەتماغەکە پارچە دەبێت، ئەو پارچانە دەچن و موولوولە خوێبەرە قەبارە مامناوەندەکان تووشی گیران دەبێت و دواتر دەبێتەوە یان کوونێکی هاتووچۆی خوێنی هەر دەمێنێت، کەسەکە لە هیکەوە تووشی سینگ ئێشان و نیشانەکانی سینگەکووژێی ناجێگیر دەبێت.

3. نۆرەی دل (جەلتەی دل): کە قەتماغەکە پارچە دەبێت، ئەو پارچانە دەچن و موولوولە خوێبەرە قەبارە مامناوەندەکان تووشی گیران دەبێت، وە تەواو قەپات دەبن و هیچ خوێن بۆ ماسولکەکان ناچێت و دل تووشی نۆرەی دل (جەلتەی دل) دەبێت.

4. پەککەوتنی دل (Heart Failure): کە ماسولکەکانی دل خوێنیان بۆ ناچێت، تووشی خراپ کار کردن دەبێت و ماسولکەکان کاریان تێک دەچێت و دل تووشی پەککەوتنی دل دەبێت، وە توانای تووردانی خوێنی کەم دەبێتەوە.

5. نارێکی لە لێدانەکانی دل (Arrhythemia) : ئەمەش بە هۆی تێکدانی گەیاندن لە کارەباییاتی دل بە هۆی گیران و سینگە کووژێ یان بە هۆی نۆرەی دلەوە بێت، کە بە هۆیەوە لێدانەکانی دل نارێکیان دەکەویتێ.

6. مردنی لە ناکاو (Sudden Death): ئەمەش بە هۆی لە ناکاو وەستانی دل (asystole) یان بە هۆی خراپ بوونی لێدانەکانی دل.

• خۆپاراستن و چارەسەر کردن: لەبەر زۆر بوونی ئەو نەخۆشییە لە کاتی ئێستادا، ستراتیژی نەهێشتن و خۆپاراستن لەو نەخۆشییە دەبێت پیادە بکرێت. ئەو ستراتیژییەتە لە چەند ئاستێک دەست پێدەکات، لەوانە:

1. خۆپاراستنی سەرەتایی (Primary Prevention):

أ. کۆمەلگا (Population Strategy):

1. دوور کەوتنەوە لە جگەرەکێشان.
2. وەرزش کردن و دوورکەتنەوە لە تەمبەلی.
3. راگرتنی کێشی لەش و نەهێشتنی قەلەو بوون.
4. خواردنی خۆراکی تەندروست، کە بڕی زۆر لە سەوزە و میوەی تێدایە. رێکخراوی تەندروستی جیهانیی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروست دیاری کردووە، بەوەی کە پێکدێت لە: (50%) کاربۆهیدرات و (30%) چەوری } بە مەرجێک ئەو رێژەیە (20%)ی چەوری رووەکی (ئەو چەورییەی کە لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی شلییە)، وە (10%)ی چەوری گیانەوەری (کە لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی رەقییە{ و (20%)ی پرۆتین پێکدێت.

ب. تاک (Targeted Strategy): لەو ستراتیژییەتە ئامانج بریتییە لە دۆزینەوە و چارەسەر کردنی ئەو کەسانەی کە مەترسی تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دلیان هەیە یان ئەگەری دەرکەوتنی دیاردەکانی ئەو نەخۆشییەیان لەسەر هەیە. وە هەروەها دەست نیشان کردنی هۆکارە مترسیدارەکانی و چارەسەر کردن و نەهێشتنی ئەو هۆکارانە لەو تاکە کەسە، بۆ ئەوەی دوور بێت لەو نەخۆشییە و ماکەکانی و دیاردەکانی پەیوەست بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دل.

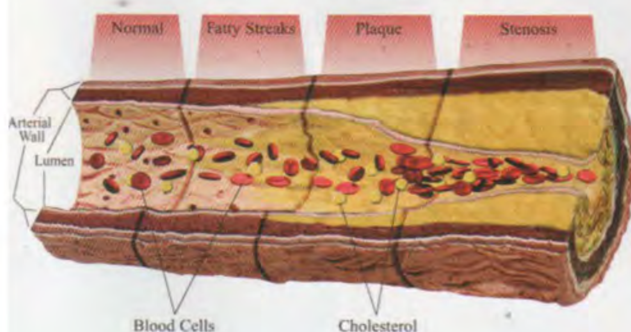
2. خۆپاراستن دوای نەخۆش کەوتن (Secondory Prevention):

أ. چارەسەر کردنی هۆکارەکانی کە مەترسی تووشبوون بە گیرانی موولوولە خوێنبەرەکان زیاد دەکەن، وەکو: (چارەسەر کردنی بەرز بوونەوەی چەوری ناو خوێن، واز هێنان لە جگەرە کێشان،..هتد).

ب. وەرزش کردن بە گوێرەی رێنماییەکان.

ت. وەرگرتنی دەرمانی خین شلکردنەوە (ئەسپرین) بۆ هەتا هەتایی.

ث. وەرگرتنی دەرمانەکانی چارەسەری دل (وەکو: دەرمانی Beta Blocker). وە دەرمانی چەوری (Statin) و بەردەوام بوون لە سەریان بە گوێرەی رێنماییەکان، وە دیتنەوەی پزیشکی چارەسەرکەر بە لایەنی کەم هەر شەش مانگ جارێک.



د. سۆران موحەممەد غەریب

هەوکردنی ڕێڕەوی میز

بریتییە لە هەوکردنێکی کۆئەندامی میزی، کۆئەندامی میزی، پێکهاتووە لە: دوو گورچیلە و دوو میزەڕۆ، کە گورچیلەکان دەگەیێنن بە میزڵدان و میزڵدان و لوولەی میز، کونی میز. هەموو بەشەکانی کۆئەندامی میزی دەکرێت تووشی هەوکردن ببن، بەڵام بەزۆری میزڵدان و لوولەی میز تووشی هەوکردن دەبن. ژنان زیاتر لە مەترسیدان بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی بە بەراورد لەگەڵ پیاوان، بە گشتی هۆکاری هەوکردنی کۆئەندمی میزی، بریتیە: لە تووشبوون بە بەکتریا، هەروەها چارەسەرەکەشی بریتیە لە وەرگرتنی دژە بەکتریا، بەڵام دەکرێت هۆکارەکەی ڤایرۆسی و مشەخۆریش بێت بە تایبەتی هەوکردنی لوولەی میز (کونی میز).

ا. نیشانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی میزی:

مەرج نییە هەموو هەوکردنێکی ڕێڕەوی میزی ببێتە هۆی دروستبوونی نیشانە بەڵام کاتێک نیشانەکان دیاردەکەون، دەکرێت ئەمانەی خوارەوە بن؛

١- هەست کردنێکی زۆر تووند بۆ پێویستی میزکردن (خێرا خێرا و لەناکاو چوون بۆ میزکردن).

٢- سووتانەوە لە کاتی میز کردن.

٣- زۆر چوون بۆ میز کردن، هەر جارێک بڕێکی کەم لە میز دەکرێت.

٤- ڕەنگی میز ناڕوونە «غیم دەبێت».

٥- لەوانەیە ڕەنگی میز ببێتە بە پەمەییەکی کاڵ یا ڕەنگێکی سووری تاریک.

٦- کە نیشانەی هەبوونی خوێنە لە ناو میز.

٧- گۆڕانی بۆنی میز بۆ بۆنێکی تیژ.

٨- ئازار لە ناوچەی حەوز «لە ئافرەتان».

٩- ئازار لە ناوچەی دە ورووبەری کۆم «لە پیاوان».

بەڵام نیشانەکان بەگوێرەی شوێنی هەوکردنی کۆئەندامی میزی دەگۆڕێت، بۆ نموونە؛

١٠- هەوکردنی گورچیلە؛ ئازار لە بەشی سەرە وەی پشت «کەلەکە»، تایەکی بەرز، لەرزین، هێڵنج و ڕشانەوەی لەگەڵە.

١١- هەوکردنی میزڵدان؛ هەست کردن بە پەستانێک لە سەر حەوز، نارەحەتی لە بنی زگ، زۆر میزکردنی بە ئازار، خوێن لە ناو میز.

١٢- هەوکردنی لوولەی میز «کونی میز»؛ سووتانەوە لەگەڵ میزکردن.

ب. کەی سەردانی پزیشک بکرێت؟

هەر کاتێک نیشانەکانی هەوکردنی کۆئەندامی میزی هەبوو، پێویستە سەردانی پزیشک بکرێت.

ج. هۆکارە مەترسیدارەکان بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی:

- ڕەگەزی مێ؛ هەوکردنی ڕێڕەوی میزی زۆر باوە لە نێو ئافرەتان.
- جووت بوونی سێکسی.
- دوای تەمەنی نائومێدی؛ هەوکردنی زیاتر دەبێت بە هۆی گۆڕانکاری هۆرمۆنی.
- ناتەواوی لە ڕێڕەوی میزی؛ ئەو منداڵانەی کە ناتەواوی زگماکییان هەیە لە ڕێڕەوی میز، زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی.
- بەردی گورچیلە؛ هۆکارێکی مەترسیدارە بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی.
- گەورە بوونی پرۆستات؛ دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی میز لە ناو میزڵدان، ئەمیش هۆکاری یاریدەدەرە بۆ هەوکردن.
- لاواز بوونی سیستەمی بەرگری لەش؛ بۆ نموونە کەسانی نەخۆشی شەکرە زیاتر لەبارن بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوەی میزی.
- دانانی بۆری میزکردن(سۆندە ی میز کردن)؛ ئەو کەسانی کە ناتوانن میز بکەن بە شێوەیەکی ئاسایی، لەوانەیە پێویست بکات بۆری میزکردنیان بۆ دابندرێت، ئەم کەسانە زیاتر لە مەترسیدان بۆ تووشبوون بە هەوکردنی ڕێڕەوی میزی.

د. ئاڵۆزییەکانی هەوکردنی ڕێڕەوی میزی:

ئەگەر هەوکردنی ڕێڕەوی میزی پشتگوێ بخرێت، دەکرێت ئەنجامی خراپی لێ بکەوێتەوە وەک تێکدانی گورچیلە بەڵام ئەگەر بە زوویی چارەسەری وەر بگیردرێت، ئەوا زۆر بە دەگمەنی ئاڵۆزیی لێدەکەوێتەوە.

ە. ئامۆژگاری بۆ کەسانی نەخۆش:

١- بڕێکی زۆر لە ئاو بخورێتەوە بۆ روون کردنی میز و فڕێدانی بەکتریا بۆ دەرەوە.

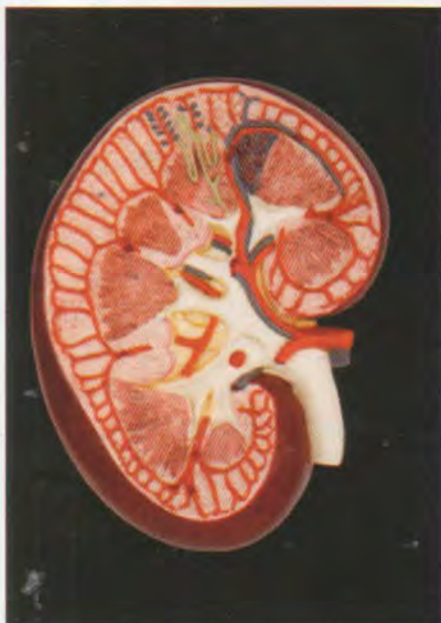
٢- لە کاتی هەوکردنی میزڵدان؛ پەڕۆکێک یان خاولییەکی گەرم «زۆر گەرم نەبێت» بخرێتە سەر زگ بۆ کەم کردنەوەی نارەحەتی و پەستانی میزڵدان.

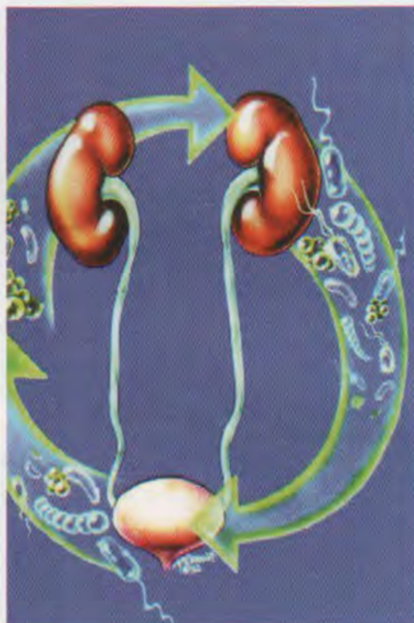
و. خۆپاراستن:

١- ڕۆژانە بڕێکی زۆر لە شلە و ئاو بخۆرەوە.

٢- لە کاتی چوون بۆ ئاودەست و دوای پیسایی کردن، پێویستە خاوێن کردنەوەی ناوچەی کۆم لە بەشی پێشەوە بۆ دواوە بێت، واتە ئاراستەی خاوێن کردنەوەی دەست لە پێشەوە بۆ دواوە بڕوات نەک بە پێچەوانەوە «بۆ ڕێگا گرتن لە بڵاو بوونەوەی بەکتریایی ناو کۆم بۆ کونی میز و گولنک».

٣- میز کردن دوای جووت بوونی سێکیسی «پەرداخێک ئاو بخورێتەوە بۆ ئەوەی میزەکە بەهێزتر بپەڕێت».





خوێن

خوێن: بریتییە لە بەستەرە شانەیەکی شل، کە ڕەنگێکی سوری هەیە کە دەناو دڵ و موولوولە خوێنەکان لە سوورانەوەی بەردەوام دایە. دڵ کە ترۆمپایەکی گۆشتییە و موولوولە خوێنەکان (خوێنبەر و خوێنهێنەرەکان) کە هەر دوو سووڕی خوێن، سووڕی گەورە و سووڕی بچووکی خوێن پێکدێنن. وە قەبارەی خوێن لە ناو لەشدا، لە نێوان (5 – 6) لیترە لە کەسێکی تەواو، کە نزیکەی (8،7%)ی کێشی لەش پێکدێنێت. دوو لە سێی ئەو خوێنەی کە لە ناو لەشدایە، لە ناو دڵ و موولوولەکانی خوێنە و ئەویتری (واتە: یەک لە سێی)، لە ناو جەرگ و فاتە ڕەشە و بەشەکانیتری لەشدایە.

* سیفاتەکانی خوێن (Physical Properties Of Blood):

1. ڕەنگ (Colour): ڕەنگی خوێن سوورە، ئەمەش بە هۆی بوونی هیمۆگلۆبینی خوێن (بۆیەی خوێن). وە ئەو ڕەنگە سوورەش بە گوێرەی جۆری خوێنەکە دەگۆڕێت، لە خوێنی خوێنبەرەکان ڕەنگێکی سوری کاڵی هەیە، ئەمەش چونکە هەڵگری بڕی زۆر لە ئۆکسجینە و ئۆکسجینی زۆری تێدایە. کەچی لە خوێنی خوێنهێنەرەکان، ڕەنگی خوێن ڕەنگێکی سوری تۆخە، ئەمەش چونکە بڕی .زۆری لە دووانە ئۆکسیدی کاربۆن.

2. چڕی (Viscosity): چڕی و جیڕی خوێن پێنج هەندەی ئەوەی ئاوە، لە پیاوان نزیکەی (4.7) و لە ئافرەتان (4.3)یە، ئەو چڕی خوێنە بەندە لە سەر بوونی پڕۆتینەکان لە ناو پلازمای خوێن، وە بەتایبەتی پڕۆتینی فایبرۆنۆجین.

3. خەستی و پەیتی جۆری (Specific gravity): لە پیاوان لە نێوان (1.067 – 1.057)ە و لە ئافرەتان لە نێوان (1.061 – 1.051)ە، وە ئەوەش بەندە لە سەر چەند ماددەی تیواوە، وەکو: پڕۆتین و خڕۆکە سوورەکان لە ناو خوێندا.

4. پلەی ترشێتی (PH): ناوەندی خوێن بڕۆکەک خۆی لە تفتی دەدات، وە پلەی ترشێتی لە خوێنی خوێنبەرەکان (7.4) و لە خوێنهێنەرەکان (7.35).

* پێکهاتەکانی خوێن (Blood components): خوێن لە دوو بەشی سەرەکی پێکدێت، ئەوانیش:

أ. پلازمای خوێن (Plasma): کە (55%)ی قەبارەی تەواوی خوێن پێکدێنێت، ئەمەش بریتییە لەو بەشە شلەی کە خانەکانی خوێنی تێدایە. ڕەنگێکی زەردی کاڵی هەیە، وە (99%)ی پێکهاتەکەی ئاوە. وە دتوانرێت پلازمای خوێن بە دەست بێت لە تاقیگە، ئەویش بە زیاد کردنی ماددەیەک بۆ خوێنەکە کە دەبێتە هۆی نیشتنی خڕۆکەکان. وە لە بەر ئەوەی زۆربەی پێکهاتەکە ئاوە، وە ئاویش توێنەرێکە بۆ هەموو ماددەکان، ئەمەش وادەکات کە ناوەندێکی باش بێت بۆ گوواستنەوەی ماددە خۆراکییەکان کە تیایدا تواونەتەوە، کە ئەمەش (10%)ی پلازما پێکدێنێت، وە ئەمانەی تێدایە:

1. پڕۆتینەکانی خوێن: وەکو (پڕۆتینەکانی ئەلبۆمین و گلۆبیولین، سرۆمبین و فایبرۆنۆجین).
2. ماددە خۆراکییەکان: وەکو (شەکرەکان و چەوری و ڤیتامینەکان و ئەنزیمەکان و هۆرمۆمۆنەکان).
3. ماددە دەرهاوویشتەکان: وەکو(ماددەی یۆریا، کریاتینین، وە ترشی یۆریک).
4. ماددە نائەندامییەکان: وەکو (پۆتاسیۆم، کالسیۆم، سۆدیۆم، ئاسن، کلۆر، مەگنسیۆم، وە چەندەها توخمیتر).

ب. خڕۆکەکانی خوێن (Blood Cells): کە (45%)ی قەبارەی تەواوی خوێن پێکدێنێت. وە خڕۆکەکانی خوێن، سێ جۆریان هەیە:

1. خڕۆکە سوورەکانی خوێن .(Red Blood Cells) کە بە شێوەی کورت کراوەیی، وا دەنووسرێت: .(R.B.C)
2. خڕۆکە سپییەکانی خوێن .(White Blood Cells) کە بە شێوەی کورت کراوەیی، وا دەنووسرێت: .(W.B.C)



3. خەپلەکانی خوێن .(Blood Platelets) کە بە شێوەی کورت کراوەیی، وا دەنووسرێت: .(PLT)

* فرمانەکانی خوێن :(Functions of Blood)

خوێن چەند فرمانێکی گرنگی هەیە، لەوانە:

1. هەناسەدان (Respiratory): کاری سەرەکی خوێن بریتییە لە کرداری هەناسەدان، کە تیایدا ئۆکسجین (هەوا) لە سییەکانەوە دەگوازرێتەوە بۆ هەموو شانە و خانەکانی لەش. دووانە ئۆکسیدی کاربۆن لە هەموو شانە و خانەکانی لەشدا دەگوازرێتەوە بۆ سییەکان، هەتا بکرێتە دەرەوە.

2. خۆراک (Nutritive): بە هۆی خوێنەوە خۆراک لە ریخەڵۆکە دەگوازرێتەوە بۆ هەموو شانەکانی لەش، وە بە هۆی خوێنەوە خۆراکی پێویستیان بۆ دەچێت.

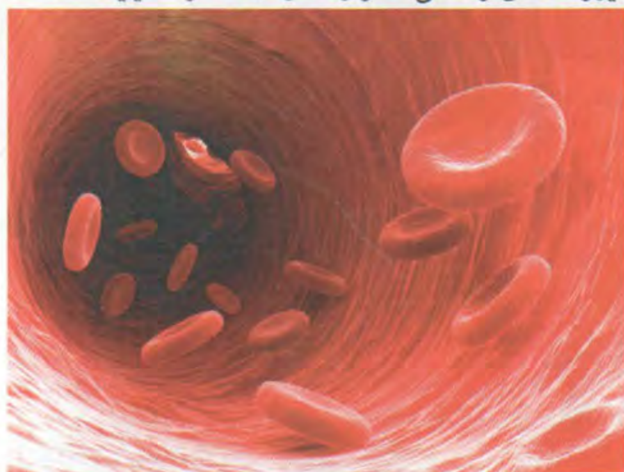
3. دەردان (Excretory): خوێن ماددە پاشماوەکانی زیندە کارلێکەکانی ناو لەش دەگوازێتەوە بۆ ئەندامەکانی دەرهاوویشتن، بۆ نموونە: دووانە ئۆکسیدی کاربۆن بۆ سییەکان و ماددەی یوریا بۆ گورچیلەکان.

4. ڕێکخستنی پلەی گەرمی لەش (Regulation of Body Temprature): یەکێک لە فرمانە گرنگەکانی خوێن بریتییە لە پارێزگاری کردن لە هاوسەنگی پلەی گەرمی لەش، بەمەش هاوسەنگی لەش (Body Balance) دەپارێزێت. خوێن یارمەتی دابەش کردنی پلەی گەرمی بە سەر شانەکانی لەش دەدات، وا دەکات گەرمی لەو شانانەی کە لە قووڵاییدان بێتە دەرەوە و بگاتە ئەو شانانەی کە لە سەرەوەن، وە بە پێچەوانەوەش. بەمەش پلەی گەرمی لەش ڕێک دەخرێت، وە بە یەکسانی گەرمی بە سەر لەشدا دابەش دەبێت. هەروەها خوێن ڕۆڵێکی گرنگی هەیە، لە ڕێکخستنی پلەی ترشێتی (PH) هەموو ئەندامەکانی لەش.

5. ڕێکخستنی هاوسەنگی ئاو لە لەشدا (Water Balance) : خوێن دەورێکی زۆر گرنگی هەیە لە ڕێکخستنی ئاوی ناو لەش، بەمە پارێزگاری لە بری ئەو ئاوە دەکات کە لە ناو لەشدا هەیە، بەوەی کە ئەگەر ئاوی ناو لەش زیاد بوو، زیادەکە دەکاتە دەرەوە بە ڕێگای گورچیلەکان یان بە ڕێگای ئارەقە ڕژێنەکان و بە ڕێگای ئارەقە کردن ئاوە زیادەکە دەکاتە دەرەوە.

6. گواستنەوە و ڕێکخستنی دەردانی هۆرمۆنەکان (Transport and regulation of hormone): خوێن یارمەتی دەردانی هۆرمۆنەکان لە گلاندەکانەوە دەدات، وە ئاستی هۆرمۆنەکان لە ناو خوێندا ڕێکدەخات. وە هەروەها ئەو هۆرمۆنانە لە شوێنی دەردانەوە دەگوازێتەوە بۆ ناو هەموو شانەکانی لەش، وە کاری ئەو هۆرمۆنانە ڕێک دەخات، وە پارێزگاری لە ئاستی هۆرمۆنەکان دەکات.

7. بەرگری لەش (Defence): خوێن بەرگری لە لەشی ئادەمیزاد دەکات دژی تووشبوون بە نەخۆشییەکان و دژی میکرۆبەکان کە هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشیین دەجەنگێت و ناهێڵێت بە سەر بەرگری لەشدا زاڵ بن، وە کەسەکە تووشی نەخۆشی بکەن. خوێن یەکێک لە پێکهاتەکانی بریتییە لە خرۆکە سپییەکانی ناو خوێن (W.B.C) کە لە کاتی تووشبوون بە نەخۆشی دژە تەن (Antibodies) دروست دەکات، کە دژی میکرۆب و ڤایرۆسەکان و تەنی غەوارە کار دەکات و ناهێڵێت کەسەکە



تووشی نەخۆشی ببێت، بەمە بەرگری لەشی مرۆڤەکە پتەو و بەهێز دەکات.

8. خوێن مەیین (Blood coagulation): خوێن بۆ پارێزگاری کردن لە لەش، لەش لە نەزیف بوون (خوێنبەربوون = Bleeding) دەپارێزێت. ئەمەش لە ڕێگای مەیینی خوێن، چونکە خوێنی مرۆڤ بڕی زۆر لە فاکتەرەکانی خوێن مەیین (coagulation factors) تیدایە. وە کاتێک لەش تووشی برینێک یان تووشی خوێنبەر بوون دەبێت، خوێن دەست بە مەیین دەکات بەمە ناهێڵێت کە زۆر خوێن بەر بێت، کەسەکە زۆر خوێنی لەبەر بڕوات. بەو شێوەیە پارێزگاری لە بڕی ئەو خوێنەی کە لە ناو لەش هەیە دەکرێت، وە خوێنی ناو لەش هیچ گۆڕانکاری بەسەردا نایەت و وەکو خۆی دەمێنێتەوە.

نەخۆشییە درێژخایەنەکان و پێشنیارێک

هەندەی نەخۆشییە درێژخایەنەکان پەیوەندی بە منەوە هەبێت، لە دوا دوایی مانگەکانی ساڵی (2012ز)ەوە ئاگادارم. وە پێشتریش مەیلۆکەکم دەگەڵ هەبوو بەڵام هەینێ کە هاتە لای ئێمە، ئەو کات قسە و باس هەبوو کە ماوەی زیاتر لە شەش تا حەفت مانگ دەبێت کە دەرمان و خزمەت بە تەواوی فەراهەم نەکراوە. پێشنیار دەکەم، کە: وەزارەتی تەندروستی هەموو شاری هەولێر بەگوێرەی گەڕەکەکان دابەش بکات، بۆ نموونە: لە گەڕەکی باداوە یان شۆرش با بڵێین بە هەماهەنگی موختاری گەڕەک ناوی هەموو ئەو نەخۆشانە وەربگرێت بۆ نموونە کە نەخۆشی شەکرە (سووکەری) یان هەیە، وە دواتر: دوای ئەوەی ئاماری تەواوی لە دەست بوو چەند تیمێک دابنێت کە پێک بێت لە (دکتۆر + کارمەندی تەندروستی + کارمەندیتر) وە چەند گەڕەکێک بدرێت بە تیمێک، وە بە جۆرێک نەخۆشەکە نەهێتە خەستەخانە بەڵکو تیمەکە بچێتە ماڵی نەخۆشەکە وە بەروار و ڕۆژەکەی بۆ دابنرێت، وە هەموو مانگ دەرمانی بۆ مسۆگەر بکرێت. و هەر ئەو تیمە بەرپرس بێت لە باری تەندروستی ئەو نەخۆشە، وە ئەگەر هەر دکتۆرێک (بێگانە و خۆماڵی) دەستکاری چارەسەرییەکانی (عیلاجەکان)ی کرد، ئەو تیمە ئاگادار بکرێتەوە، وە نەهێڵرێت هەندەک دکتۆری بێگانە (تورک و عەرەب و هەندەکی خۆماڵی) چارەسەرییەکان هەر لەخۆوە بگۆڕن!! بەڵکو پێویستە ئەساسێکی علمی هەبێت یان پسپۆڕییەکە هی دکتۆرەکە بێت، ئەو کات بیگۆڕێت. ئەوە وادەکات کە ژمارەی نەخۆشەکان لە خەستەخانەکان بە شێوەی بەرچاو کەم ببێتەوە، وە هەروەها کات و ماڵ و دارایی و تەندروستی هاووڵاتیان و بودجەی حکومەت و ماڵی حکومەت لەخۆڕا بە فیرۆ نەچێت. وە ئەگەر دوای شەش مانگ ئەوە سەرکەوتوو بوو، لە هەموو شارەکانی کوردستان پەیڕەو بکرێت.



(دکتۆر + کارمەندی تەندروستی + کارمەندیتر)

وەفات نامە

خۆشەویستێکم لۆی گێڕامەوە، گۆتی: ساڵی (١٩٩٧ز) لە بەغدایێ دکتۆر بووم، ئەو کات سەرۆکی پزیشکان بووم. لە یەک لە بەشەکانی فریاکەوتن (تەوارییەکان) ڕووداوێک ڕوویدا کە جەرگ بڕ بوو، ساڵەک پێش ئەو کات یەک لە دکتۆرە بەڕێزەکان، وەفات نامەیەکی دابوو لە مەحکەمە لە سەر ئەو وەفات نامەیە بانگ هێشت کرا و گیرا، بۆ ماوەی سێ ساڵ حوکم کرا. وە ڕوووداوەکەش بەمجۆرە بوو: لە دانی ئێوارەیەک دکتۆرێکی گەنج، تازە بوو بووە دکتۆر باوکی بە مردوویی هێنا بووە خەستەخانە لەبەر ئەوەی لەگەل ئەو دکتۆرە بە یەکەوە بوونە لە کۆلێژی پزیشکی، وە وەکی دەبینێت باوکی برادەرەکەی مردووە تەنها لە سەری هەڵدەداتەوە و دەبینێ کابرا ڕەنگی مردووانی گرتووە و باوکی برادەرییەتی و هاوڕێی کۆلێژ! لۆیە: لە سەر داوای کوڕی کابرا، کە ئەویش دکتۆرە دکتۆری خەفەر وەفات نامەی لۆ دەکات، بەوەی کە بە نەخۆشی و بە هۆی پیری کۆچی دوایی کردووە. بەو مانایەی کە یارمەتی برادەرەکەی داوە، وە کار ئاسانی بۆ کردووە. دوای ماوەیەک، دوای تازییە میراتی کابرای مردوو دابەش دەکرێت و هەر کوڕ و کچە هەیە بەشی خۆی دەبات. یەک لە منداڵەکانی کابرای مردوو، دەستی زۆر بڵاو دەبێت: دوای ساڵێک بۆ ساڵ و نیوێک پارەی نامێنێت و دێتە سەر ساجی عەلی، لۆیە: داوای پارە لە خووشک و برایەکانی دەکات، وە تەهدیدیان دەکات ئەگەر پارەی نەدەنێ نهێنییەکەیان ئاشکرا دەکات. خووشک و برایەکانی دەری دەکەن، ئەوجا خوای گەورەی تۆڵەی بزنی بێ شاخ لە بزنی بە شاخ هەر دەکاتەوە!! نهێنییەکە ئاشکرا دەبێت، توومەز: باوکی ئەوانە زۆر دەوڵەمەند دەبێت و تەمەنی دەبێت و منداڵەکان هەتا میراتەکەی دابەش بکەن، هەڵدەستن بە گووللەیەک باوکیان دەکووژن و گووللەکی لە پاشکە سەری دەدەن. دوای هێنان و بردن و دادگا و مەحکەمە کاری هەموو شتێک ئاشکرا دەبێت، وە منداڵەکان دان بەوە دادەنێن کە باوکییان کووشتووە و لاشەی مردووی باوکییان لە قەبر دەردەهێنن و دەردەکەوێت: کابرا، کووژراوە بە گووللەیەک لە سەری دراوە و لەخۆوە نەمردووە. هەر لەبەر ئەمە بانگی دکتۆرەکە دەکەن ئەوەی لە تەواری خەفەر بوو، وە پرسیاری لێدەکەن کە: چۆن وەفات نامەت بۆ ئەو کابرایە دروست کردووە و تەنیا دیتووتە مردووە و لە هۆکاری مردنەکەت نەکۆلیووەتەوە؟! باسی ئەوە دەکات: کە کوڕی ئەو کابرایە دکتۆر بووە و نەفسی دەورەی خۆی بووە، لەبەر ئەوە بووە؟! بێگوومان حکومەت پیاوەتی نازانێت و ڕەسمیاتی هەیە، بۆیە: سزا درا بەوەی کە ماوەی سێ ساڵ زیندانی کرا، لەوەو پاش تۆبەی کرد و سیقەی بە باوکی خۆی نەدەکرد.

وەرگێڕانی:
هیوا ساڵح ئەحمەد
تاقیگەی شیکاری نەخۆشییی ووریا
سلێمانی / تەلاری باوک، تەنیشت نەخۆشخانەی ژیانی ئەهلی

شیکاری گلوکۆزی خوێن

دەروازەیەک:

کەم نین ئەو کەسانەی کە دووچاری نەخۆشی شەکرە بوون دەبن، ساڵ لە دوای ساڵ ژمارەیان ڕوو لە هەڵکشانە، شەکرە بووتە نەخۆشییەکی سەردەم ساڵانە لە سەرتاسەری جیهاندا سەدان هەزار کەس بە هۆی ئەم نەخۆشییەوە گیان لەدەست دەدەن یان بە دەست دەرەئەنجامە خراپەکانی ئەم نەخۆشییەوە گرفتار دەبن. لێرەدا بە نیاز نین باس لەو گرفت دەرەئەنجامانە بکەین، بەڵکو مەبەستمانە باس لە شیکاری ئەم نەخۆشییە بکەین. ئەو کەسانەی کە تووشی ئەم نەخۆشییە بوون، خۆیان لە ماڵەوە بە ئامێری تایبەت بە نەخۆشی شەکرە یان لە تاقیگەکاندا ناوبەناو شیکاری خوێنیان دەکەن تا بزانن ئاستی گلوکۆزی خوێنیان بە کوێ گەیشتووە، زۆرجار واسواسی وا لە مرۆ دەکات لە ڕۆژێکدا چەند جارێک لە تاقیگەی جیاجیادا شیکاری گلوکۆز بکات، بێگومان ئەنجامی جیاوازیشی دەست دەکەوێت. ئەگەر ئەو کەسە تازە بە خۆی زانی بێت کە شەکرەی هەیە، ئەمە وای لێدەکات گوومان لە هەموو ئەنجامەکان بکات ددانی خێر بە هیچ تاقیگەیەکیشدا نەنێت. بە تایبەتی کاتی باسی ئەوە لای کارمەندی تاقیگەیەک دەکات، ئەویش پێی دەڵێت: ئەو ئەنجامەی پێشووت هەڵەیە و دیارە کەسیش بە دۆی خۆی نالێت: ترشە. ڕاستییەکەی ئەوەیە کە ئاستی گلوکۆزی خوێن سات بە سات ڕۆژ بە ڕۆژ دەگۆڕێت، چەند فاکتەر هەن کار لە بڕی گلوکۆزی خوێن دەکەن، لەوانە: ژەمی خۆراک، برسیتی، ماندوو بوون چالاکی وەرزشی دەرمان باری دەروونی هۆکاری بۆماوەیی هەڵسوکوتی ڕۆژانەو شێوازی ژیان خولیای مرۆ ئایا ئەو کەسە زۆر خۆرە، مەی خۆرە، بێگومان کار لە ئەنجامی شیکاری گلوکۆز دەکەن. مرۆڤ کە بەیانی لە خەو ڕاست دەبێتەوە ئەگەر لە خورێنی شیکاری خوێنەکەی بکات یان دوای بەرچایی بەیانیان یان پێش نیوەڕۆو دوای نیوەڕوانان یان بەرۆژووە و پێش بەربانگ، هەموو ئەو فاکتەرانەی پێشتر باسم کرد کار لە ئەنجامی شیکار دەکەن ئەنجامیان جیاواز دەبێت، بێگومان فاکتەری تاقیگە و ئەو کەسەی شیکارەکە دەکات ئەو مادده و ئامێرانەی شیکاری پێدەکرێت. دیسانەوە لە ئەنجامی شیکارەگەدا دەوریان هەیە، بەڵام لە سنوورێکی دیاری کراودا. لەم بابەتەدا هەوڵ دەدەم هەموو ئەو لایەنانەی کە پەیوەستن بە شیکاری نەخۆشی شەکرەوە بخەمە بەر باس.

یەکێک لەو کێشانەی کە ڕوو بە ڕووی ئەو کەسانە دەبێتەوە کە بەم نەخۆشییەوە گرفتارن درێژ خایەنی نەخۆشییەکەیە، زۆرجار لە گیانی خۆیان وەڕز دەبن پەنا بۆ بیر و باوەڕی کۆن دواکەوتووی کۆمەڵگا دەبەن، بە تایبەتی کە ئاستی گلوکۆزی خوێنی زۆر جار بەرز و نزم دەبێت. لەوانەی بیرمە دوای ڕووخانی سەدام کابرایەک لە بەغدا پەیدا بوو، لافی ئەوەی لێدەدا گووایە بە کارەبا چارەسەری شەکرەی دۆزیووەتەوە، دواتر لاوێکی دانیشتووی ئەم سلێمانییە چاوی لێ کردبوو، قاوشێکی کرد بووە و چەند قەرەوێڵەی تیا دانا بوون، چارەسەری یەکجار بە دە دیناری سویسری، ئەو کاتە نرخی بلیتی دکتۆری پسپۆڕ هەر ئەوەندە بوو، تا ماوەیەک بازرگانی بەم نەخۆشییەوە کرد و دواتر وازی لێ هێنا. ئەمە و دەیان دوکانی گژوگیا گوایە بۆ چارەسەری دەیان نەخۆشییە بە شەکرەیشەوە، کە هەر هەمووی فرتو فێل فریوودانی خەڵکییە، هێندێ کۆلکە مەلای نەخوێندەواریش (لەگەڵ ڕێزم بۆ خوێندەوارەکانیان) ئەمانەیش بەداخەوە ئاینیان کردووەتە سەرچاوەی پارە پەیدا کردن، لافی ئەوە لێدەدەن هەزاران کەسیان چارەسەر کردووە، دوا دەنگۆیش کە ئەم ماوەیە بڵاو بووەتەوە: گوایە کەسێک لە کەرکوک خەونی بە پێغەمبەر (ص)ەوە دیووە و لە خەونەکەیدا پێغەمبەر (ص) گونکە هەوێرێکی داوەتێ پێی گوتووە لەگەڵ یەک کەوچک شەکر و یەک کەوچک چاو پەرداخێک ئاو بیخاتە ناو سەتڵێک لە تاریکیدا دای بپۆشێت ماوەی یەک هەفتە وازی لێ بهێنێت، دواتر هەوێرەکە دەبێتە دوو دانە، ئاوەکەی بۆ نەخۆشی شەکرە یەکاویەکە. دیارە شەکر ئەگەر بەو جۆرە هەڵ بگیرێت کرداری (fermentation)، واتە: بە گەنین دەبێتە سرکە، هەروەک ترشیات، ئەوەی دیکە جگە لە کەڕوو چی دیکە نییە. تاقە چارەسەری شەکرە چاودێری کردن ئەو دەرمان ڕێنوێنیانەن کە پزیشک دیاری دەکات.

شیکاری گلوکۆزی خوێن:

وا باوە پزیشکان بە چەند جۆرێک ئەم شیکارە بۆ نەخۆش دەنووسن:

(Blood Sugar; Fasting Blood Sugar; FBS: Fasting Blood Glucose; FBG; Fasting Plasma Glucose; FPG; Blood Glucose; Oral Glucose Tolerance Test; OGTT; GTT; Urine Glucose)

بەڵام ناوە ڕەسمییەکەی: (Blood Glucose; Urine Glucose) ئەم شیکارە پێوەندی بە چەند شیکاری دیکەیشەوە هەیە: Urinalysis





Blood Glucose test

Insulin، C-Peptide، HbA1c، Micro albumin; CMP; BMP

ئەم شیکارە بۆچی دەکرێت؟

تا بزانین شەکرەی خوێنمان لە ئاستێکی گونجاودایە لەش ساغین، هەروەها بۆ چاودێری دەست نیشان کردنی ئاستی بەرزی گلوکۆز (hyperglycemia) یان ئاستی نزمی گلوکۆزی خوێن (hypoglycemia)، هەروەها بۆ نەخۆشی شەکرە و بەر لە شەکرە (pre-diabetes)، سەرباری ئەوە بۆ دیاری کردنی بڕی شەکرە لە میزدا.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

گلوکۆزی خوێن وەک بەشێکی ڕێکخراوی سروشتی، کاتێ نیشانە تێیدا دەردەکەوێت، سا بەرزە گلوکۆز یان نزمە گلوکۆزی خوێنە، یان لە کاتی دووگیانیدا ئەگەر شەکرەت هەبێت، چەند جارێک لە ڕۆژێکدا شیکاری شەکرە بۆ چاودێری کردنی ئاستی شەکرەی خوێن پێویست دەبێت. گلوکۆزی میز: ئاساییە کە بەشێکی شیکاری میزە.

نموونەی پێویست؟

نموونەی خوێن لە خوێنهێنەرەکانی قۆڵ باسک، یان دڵۆپە خوێنێک لە پەنجە بۆ ئەم شیکارە پێویستە، هێندێ جار نموونەی میزیش بۆ شیکار پێویست دەبێت. هێندێ کەس کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە، چاودێری کردنی بەردەوامی شەکرەیان هەیە، وایەرێکی بچووکی هەستیار لە ژێر پێستی سکیان دادەنرێت، هەموو پێنج خولەکێک شیکاری گلوکۆزی خوێن دەکات.

چی بۆ ئامادەکاری شیکار پێویست دەبێت؟

بەگشتی: سەرەتا ئامۆژگاری دەکرێیت ماوەی (8) کاتژمێر کە شیکاری گلوکۆزی تێدا دەکەیت، جگە لە ئاو هیچ نەخۆیت نەخۆیتەوە، بۆ ئەو کەسانەی شەکرەیان هەیە، هەردوو شیکاری بەڕۆژوو بوون (Fasting) و دوای ژەمە خۆراک پێویست دەبێت، تا بە باشترین شێوە بتوانین کۆنترۆڵی شەکرەی تێدا بکەین، ئەگەر بۆ هەر وادەیەکی لە خۆوە بێت، شیکاری دوای ژەمە خۆراک (Post meal glucose test) پێویستە و گوێ بە ڕێنوێنی پزیشکەکەت بگرە.

نموونەی شیکار، شیکاری چی دەکرێت؟

بەم شیکارە بڕی گلوکۆزی ناو خوێن میز دەپێورێت، گلوکۆز سەرچاوەی بەرایی ووزەی خانەکانی لەشە، تاقە سەرچاوەی ووزەی مێشک هەستە دەمارەکانیشە، مەرجە ئەم جێگیریەی ووزە بۆ بەکارهێنان گونجاو بێت، هەروەها مەرجیشە ئاستی چەسپاوی ڕێژەیی گلوکۆز لە خوێندا پارێزراو بێت. لە کاتی هەرس کردنی خۆراکدا، میوە و سەوزە و نان هەر کاربۆهایدرەیتێک تێک دەشکێت، بۆ (گلوکۆز و ماددەی خۆراکی دیکە) دەگۆڕێت، لە ڕیخۆڵە باریکەدا دەمژرێت دەگاتە ناو سووڕی خوێن. بەکارهێنانی گلوکۆز بۆ ووزە پشت بە ئینسۆلین (ئەو هۆرمۆنەی کە پەنکریاس دەری دەدات) دەبەستێت. ئینسۆلین گواستنەوەی گلوکۆز بۆ خانەکانی لەش ئاسان دەکات، ڕاستەوخۆ بڕی زیادەیشی لە جگەردا بە شێوەی گلایکۆجین بۆ ماوەیەکی کورت خایەن هەڵدەگرێت، یا بۆ ترای گلیسرایدی دەگۆڕێت لە ناو چەورییە خانەکاندا کۆ دەبێتەوە. بە شێوەیەکی ئاسایی، گلوکۆز دوای هەر ژەمێک بە هێواشی زیاد دەکات، پەنکریاسیش لە وەڵامی ئەوەدا دەکەوێتە دەردانی ئینسۆلین بۆ ناو خوێن. لەگەڵ بڕی هاوشێوەی بۆ قەبارە و پێکهاتەی ژەمی خۆراک گلوکۆز بە خانەکانی لەش دەگات میتابۆلیزە دەکرێت، ئاستەکەی لە خوێندا جێگیر بوو، پەنکریاس وەڵامی نەبوو، ئەوسا دەردانی ئینسۆلین دەوەستێت.

ئەگەر بڕی گلوکۆزی خوێن بەرەو کەمی چوو، هەر وەک لە نێوان دوو ژەمە خۆراک یان دوای ماندوویتی مەشق ڕاهێنان یان لە کاتی بەڕۆژوو بوون ڕوودەدات، هۆرمۆنی گلوکاگۆن کە هۆرمۆنێکی دیکەی پەنکریاسە، دەرژێت تا هانی جگەر بدات هێندێ لە گلایکۆجین بکاتەوە بە گلوکۆز، بەوە ئاستی گلوکۆز بەرز دەبێتەوە. ئەگەر میکانیزمی پێداگێڕانەوە (feedback)ی (گلوکۆز/ ئینسۆلین) وەک پێویست ڕایی بوو. ئاستی گلوکۆزیش لە خوێندا بە زۆری هەروا بە جێگیریی دەمێنێتەوە، ئەگەر ئەو هاوسەنگییە تێکچوو، ئاستی گلوکۆزی خوێنیش ڕوو لە بەرزی بوو، ئەو کاتە لەش هەوڵ دەدات، بە هەرچی زیاتر دەردانی ئینسۆلین تووڕدانی زیادەی گلوکۆزیش بۆ ناو میز، هاوسەنگییەکە بگێڕێتەوە دۆخی جارانی.

چەند حاڵەتی جیاوازیی کەم هەن لەوانەیە هاوسەنگی نێوان گلوکۆز و هۆرمۆنەکانی پەنکریاس تێک بدەن، لە بەرزی نزمی ئاستی گلوکۆزەوەیە، هەرە باوترینیان دەبێتە مایەی شەکرە. شەکرە کۆمەڵێک نیشانە (disorders)ن پەیوەستە بە بەرهەمهێنانی نەگونجاوی ئینسۆلینەوە یان بە بەرهەڵستی ئینسۆلینەوە. کەسێک دووچاری شەکرە بوو بێت چارەسەر نەکرا بێت، ناتوانێت بە شێوەیەکی ئاسایی گلوکۆز بەکار بەرێت. ئەم کەسانە ناتوانن بڕی پێویستی ئینسۆلین بەرهەم بهێنن بە جۆری یەکەمی شەکرە دەست نیشان کراوە، ئەو کەسانەیش بەرهەڵستی ئینسۆلین دەکەن، جۆری دووەمن. هەردوو جۆرەکەی شەکرە یان بە تووندی (Acute) یان بە درێژ خایەن (Chronically)ن، ئاستی گلوکۆز تێیاندا بەرز دەبن.

بەرزە گلوکۆز (hyperglycemia) یان نزمە گلوکۆز (hypoglycemia)ی توند و سەخت هەڕەشەن بۆ ژیان، ئەندامەکانی لەش لە کار دەخەن، مێشک تێکدەدات مرۆ دووچاری بێ هۆشی (Coma) دەکات. ئەگەر نەخۆش لێی پیس کرد بێت، زۆر نزم یان زۆر بەرز بوو، ئەوا: مەرگ بۆ ئەو کەسە لە بۆسەدایە. بەرزی ئاستی گلوکۆز بۆ ماوەیەکی درێژ خایەن کار لە ئەندامەکانی لەش دەکات پەکیان دەخات، دەبێتە مایەی تێکدانی ڕوو لە زیادی ئەندامەکانی لەش وەک گورچیلە و چاو و دڵ بۆرییەکانی خوێن هەستە دەمار، نزمە شەکرەی درێژخایەنیش مێشک هەستە دەمارەکان پەک دەخات.

هێندێ لە ژنان لەوانەیە لەکاتی دووگیان بوونیاندا دووچاری شەکرە ببن، کە بە "شەکرەی سکپڕی (gestational diabetes) ناسراوە. ئەگەر چارەسەر نەکرا، منداڵەکەی کێشی گەورە دەبێت. کە لەوانەیە ئاستی شەکرەی نزم بێت، ئەو ژنانەی کە لە کاتی دووگیانیاندا دووچاری شەکرە دەبن، پێدەچێ دوای لە دایک بوونی ساواکەی نەخۆشییەکە بپەڕێنێت، لەوانەیشە لەگەڵیدابمێنێتەوە.

چۆن نموونەی شیکار وەردەگیرێت؟

خوێن لە خوێنهێنەری باسک بازووی نەخۆش یان لە سەری پەنجەیەوە وەردەگیرێت، هێندێ جاریش پێویست بە نموونەیەکی میزی نەخۆش دەکات، هێندێ نەخۆش پێویستیان بە چاودێری



بەردەوام هەیە. وایەرێکی هەستیاری بچووک لە ژێر پێستی وورگیان دادەنرێت، هەموو پێنج خولەکێک بڕی گلوکۆزی نەخۆش دەپێوێت، ئەنجامەکەیش لە سەر پارچە ئامێرێک کە بە بەرۆکی نەخۆشەکەوەیە تۆمار دەکرێت. بەم جۆرە بڕی ڕاستەقینەی گلوکۆزی خوێنی ئەو کەسە دیاری دەکرێت.

تێبینی: کاتێ شیکاری پزیشکی بۆ تۆ دەکرێت، بەوە نائارام نارەحەت دەبیت، ناتوانی چۆن لەگەڵ ئەم بارەدا هەڵ بکەیت، واباشە یەکێ لەم بابەتانە بخوێننەوە: چۆن ئازار نارەحەتی نائارامی ئەزموونێ دەکەیت؟ یان ئامۆژگاری لە بارەی شیکاری خوێنەوە، ئامۆژگاری بۆ یاریدەدانی منداڵان لەڕێی ئەو تاقیکردنەوە پزیشکیانەوە، یاریدەی کەسانی بەساڵاچوو هەر بەو تاقیکردنەوە پزیشکیانەوە دەبێ.

هیچ ئامادەییەک بۆ شیکارەکە پێویستە تا لە کوالیتی شیکار دڵنیابم؟

بە مەبەستی شیکار، بە گشتی ڕێنوێنی نەخۆش دەکرێت بەڕۆژوو بێت، پێش وادەی شیکارەکەی جگە لە ئاو لانی کەم ماوەی هەشت کاتژمێر هیچ نەخوات نەخواتەوە. بەتایبەتی ئەوانەی شەکرەیان هەیە و چاودێری ئاستی گلوکۆزی خوێنیان دەکرێت. بۆ ئەوانە دوای نان خواردنیش دووبارە خوێنیان لێ وەردەگیرێتەوە شیکاری گلوکۆزیان بۆ دەکرێتەوە. بۆ شیکاری هەڕەمەکی (Random) لە هەر کاتێکدا دکتۆر دیاری دەکات بە گوێرەی ڕێنوێنی ئەو دەبێت. شیکاری بەرگە گرتنی گلوکۆز (Glucose tolerance) پێویستە بۆ یەکەم شیکار بەڕۆژوو بوو بێت، دواتر کەمێ شەکراو دەخۆیتەوە و لە چەند وادەی دیاری کراودا خوێنت لێ وەردەگیرێتەوە و شیکاری گلوکۆزت بۆ دەکەن.

شیکار

چۆن ئەم شیکارە بەکاردێت؟ شیکاری گلوکۆزی خوێن لەوانەیە بۆ ئەمانە بەکار بێت:

* بۆ لێکۆڵینەوە لە بەرزە گلوکۆز یان نزمە گلوکۆزی خوێن بەکار دێت.
* یاریدەی دەست نیشان کردنی شەکرە دەدات.
* چاودێری کردنی گلوکۆزی کەسێک دووچاری شەکرە بوو بێت.

بە پشت بەستن بە مەبەستی شیکار، لەوانەیە گلوکۆز دوای ماوەیەک بەڕۆژوو بوون (دوای 8–10 کاتژمێر نان نەخواردن)، کوێرانەیش (هەر کاتێک)، دوای ناخواردن (post prandial)، یان وەک بەشێکی شیکاری بەرگە گرتنی گلوکۆز (OGTT، GTT) بڕەکەی بپێورێت.

لێکۆڵینەوە (Screening): گلوکۆزی خوێن زۆرجار وەک بەشێکی کۆمەڵێک شیکار دەپێورێت، وەک (CMP (Comprehensive Metabolic Panel) لەکاتی وورد بوونەوەی ڕۆتینی سروشتیدا ئەم شیکارە بۆ دەست نیشان کردنی شەکرە دەکرێت. کە زۆرجار و لە سەرەتاوە هیچ نیشانەیەک بە نەخۆشەوە دەرناکەوێت، بۆ باری بەر لە شەکرەیش بە شێوەیەکی مام ناوەند ئاستی گلوکۆز ڕوو لە زیادی دەبێت، کە بەڵگەیە بۆ زیاد بوونی مەترسیی جۆری دووەمی شەکرە، بە مەبەستی لێکۆڵینەوە، شیکاری (CMP)یان شیکاری گلوکۆزی خوێن لەکاتی بەڕۆژوو بووندا دەکرێت (FBG، Fasting Blood Glucose).

زۆر لە ژنانی دووگیان ئەم شیکارە دەکەن تا دڵنیابن لەوەی لە کاتی دووگیان بوونیاندا دووچاری بەرزە گلوکۆز نەبوون. لەماوەی هەفتەی (24 و 28)دا شیکاری (OGTT)، یەک کاتژمێر بەرهەڵستی گلوکۆز (GCT) دەکرێ، بۆ ئەم شیکارەیان بڕێک شەکراو بە ژنە دەدرێت تا بیخواتەوە و دوای یەک کاتژمێر نموونەی خوێنی لێ وەردەگیرێت شیکاری گلوکۆزی بۆ دەکرێت. ئەگەر ئەنجامەکەی لەوە بەرزتر بوو کە دیاری کراوە، ئەوە شیکاری (OGTT) (وا باوە کە دوای 2–3 کاتژمێر) بۆ دەکرێت. بەڵام ئەم جارە (75) گرام لە شەکراوی پێ دەدرێت. تا لە باری لەشساخی ژنە دڵنیا بین. ئەمە ڕاسپاردەی کۆنگرەی پزیشکانی منداڵبوون ژنانەی ئەمریکایە.

کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکا ساڵی (2011ز) ڕێنوێنییەکی پیرۆ کرد کە چۆنیەتی شیکاری ژنانی گۆڕی، لە بڕی شیکاری (GCT) کە لای سەرەوە باسکراوە، شیکاری دوو کاتژمێر دوای خواردنەوەی شەکراو بۆ شیکاری (OGTT) بۆ دەکرێ. ئەگەر ئەنجامی یەکێ یان زیاتری ئاستی گلوکۆزی لە کاتی بەڕۆژوو بووندا (یەک کاتژمێر یا دوو کاتژمێر) لە ئاستی دیاری کراو بەرزتر بوو، ئەو کاتە وەک شەکرەی دووگیانی دەست نیشان دەکرێت.

کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکا پێرۆی لەو ڕێنوێنیە کردووە کە ساڵی (2010ز) هەردوو کۆمەڵەی نێودەولەتیی شەکرە و گرووپی لێکۆڵینەوەی دووگیانی (IADPSG) ڕایان سپاردووە. ئەم گرووپە ڕاسپاردەی خۆیانیان لە سەر ئەزموونی بەرزە گلوکۆز و دژە سەرەنجامی سکپڕی (HAPO، Hyperglycemia & Adverse Pregnancy Outcome) ڕۆناوە.

ئەو لێشاوە زۆرەی توێژینەوە زیاد بوونی مەترسی بۆ ساوای لە پلە بە پلەی هەڵکشانی ئاستی گلوکۆزی دایکەکەوە سەرچاوەی هەلگرتووە. دەرکەوتووە کە مەترسی لە سەرەنجامی پێچەوانە بۆ منداڵی ساوا زیاتر دەبێت، لە کاتێکدا تەنها یەک ئەنجامی گلوکۆزی خوێنی لە خوار (cut points)ەوەیە و بۆ دەست نیشان کردنی شەکرەی دووگیانی بەکار دێت.

دەست نیشان کردن (Diagnosis): کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکا ڕای سپاردووە شیکاری گلوکۆز لە کاتی بەڕۆژوو بووندا یان شیکاری دیکەی، وەک: (A1c (hemoglobin A1c)) بۆ دیاری کردنی شەکرە بکرێت، بەڵام دەڵێن مەرجە شیکارەکان دووجار لە کاتی جیا جیادا بکرێن، وا پەسندترە کە هەمان شیکار بکرێ



بۆ دیاری کردنی شەکرە. ڕێگایەکی دیکەی دەست نیشان کردنی شەکرە، بە تایبەتی ئەگەر نەگیشتینە دیاری کردنی شەکرە، ئەوەیە: پەنا بەرینە بەر شیکاری (OGTT) کە زنجیرەیەک شیکاری خوێنە و سەرەتا نەخۆش ماوەی (8 – 10) کاتژمێر نانی نەخوارد بێت، خوێنی لێ وەردەگیرێت، دواتر شەکراوێکی پێدەدرێت تا بیخواتەوە و بەوە بەرەنگاری سیستمی خۆی ببێتەوە و لە چەند کاتی جیاوازدا نموونەی خوێنی لێ وەردەگیرێتەوە.لەوانەدا کە گومانی نزمە گلوکۆزی خوێنیان لێ دەکرێت، کە ئاستی گلوکۆزیان لە کاتی بەڕۆژوو بووندا نزمە، وەک بەشێکی سێینەی ویپل «Whipple triad» بۆ دەست نیشان کردنی شەکرە پەنا دەبرێتە بەر شیکاری گلوکۆز، (سێینەی ویپل: سێ پێوەرە بۆ نیشانەکانی نزمە گلوکۆز پێشنیار کراون، کە ئەمانەن: 1/نیشانەکانی زانراون زۆر نزیکە لەوەی کە لە نزمە گلوکۆزەوە پەیدا دەبن، 2/ نزمی ئاستی گلوکۆز لە کاتی نیشانەکەدا پێورا بێت، 3/ نیشانەی بەرچاو کاتێک ئاستی گلوکۆز بۆ باری ئاسایی بەرز دەبێتەوە.) بڕوانە بەشی پرسیارە ئاساییەکان 5.

چاودێری کردنی شەکرە (Monitoring):

مەرجە چاودێری ئاستی گلوکۆزی خوێن بکرێت، زۆرجار چەند جارێک لە ڕۆژێکدا دووبارە دەکرێتەوە، تا بزانین چەندە لە ئاستی سروشتییەوە دوورە، هەروەها بزانرێت کام لە دەرمان یان ئینسولینی پێویستە، بۆ ئەمەیش سوود لە ئامێری گلوکۆزمیتەر وەردەگیرێت.

میز (Urine) :

شیکاری گلوکۆزی ناو میز یەکێک لەو ماددانەیە کە لە شیکاری میزدا دەکرێت، کاتێ پزیشک گومانی لەوەیە کە نەخۆشەکەی دووچاری هەوکردنی میزەڕۆ بوو بێت، لەبەر چەند هۆی دیکە ئەم شیکارە و شیکاری گلوکۆزی بۆ دەنووسێت.

کەی ئەم شیکارە پێویست دەبێت؟

شیکاری گلوکۆزی خوێن بەمەبەستی لێکۆڵینەوەی لەشساخی، نیشانەکانی نەخۆشی شەکرە و ئەوانەیش کە لە باری بەر لە شەکرەیشدا نەزانراون شارراوەن، چونکە شەکرە نەخۆشییەکی بەربلاوەو بە چەند نیشانەیەک دەردەکەوێت. لێکۆڵینەوە بە شیکاری گلوکۆزەوە لەوانەیە لە کاتی تەندروستیی گشتی بەرفراوان یان بەشێکی بەرنامەی تەندروستیدا دەکرێ. هەروەها بۆ ئەو کەسانەیش دەکرێ کە مەشقی وەرزشیی ڕۆتینی بکات، یان ترسیان لەسەر بێت شەکرە لێیانی پیس کردبێت، هەروەها ئەوانەی کەسێکی خێزانەکەیان دووچاری ئەم نەخۆشییە بووە، یان قەڵەوە و یان تەمەنی لە سەروو چل ساڵانەوەیە (بەرزە گلوکۆزی خوێن)، وەک: تینوێتی میز کردنی زۆر، ماندوویتی، تێکچوونی بینین، درەنگ سارێژ بوونی برین هەوکردن. لە کوردەواریدا بەم جۆرە کەسانە گووتراوە گۆشتیان خۆش نییە. نیشانەی نزمە گلوکۆزی خوێن، وەک: ئارەق کردنەوەی زۆر، برسێتی، لەرزین، نائارامی، تێکچوونی دەروونی، تێکچوونی بینین.

شیکاری گلوکۆزی خوێن لە کاتی کوتوپڕو ئاوارتەدا (Emergency) بۆ ئەوەیە تا بزانین گەر نزمەگلوکۆز یان بەرزەگلوکۆزە پێوەندی بە نیشانەگەلیکی شاراوە و لاواز و نائاگاوە هەیە. بەر لە شەکرە حاڵەتێکە بەوە دەناسرێتەوە کە ئەنجامی شیکاری گلوکۆز لە کاتی بەڕۆژوو بووندا یان شیکاری (OGTT) ئەنجامەکەی کەمێ لە بەهای ئاسایی بەرزترە و کەمێ لە بەهای شەکرەیش نزمترە. پزیشک بە مەبەستی حاڵی بوون لە باری لەشساخی نەخۆش داوای شیکاری گلوکۆز لە نەخۆشەکەی دەکات.

پزیشک بە مەبەست چاودێری کردن کۆنترۆڵ کردنی شەکرە ئەم شیکارە و شیکاری (A1C) لە نەخۆش داوا دەکات، تا بە درێژایی کات چاودێری گلوکۆزەکەی بکات. ڕێ دەکەوێت سەرباری ئەم شیکارە داوای شیکاری ئینسولین (C–peptide) دەکات، تا بەرهەمهێنانی ئینسولینی بخەمڵێنێت. زۆرجار وا پێویست دەبێت ئەو کەسانەی دووچاری شەکرە بوون، هەر خۆیان ڕۆژانە چەند جارێک شیکاری گلوکۆز بکەن، تا چاودێری ئاستی گلوکۆز بکەن بزانن ئەو دەرمانەی پزیشک بۆ چارەسەرییان نووسیویە و مەشقی وەرزشی خۆراک تا چەند کار لە ئاستی گلوکۆز دەکات، هەروەک پزیشکەکەی ڕایسپاردووە. ژنانی دووگیان لە مانگەکانی کۆتایی دووگیانیاندا ئەم شیکارەیان بۆ دەکرێت، تا دڵنیا بن لەوەی دووچاری ئەم نەخۆشییە نەبوون. مەگەر پێشوەخت نیشانەکانی تێیدا دەرکەوت بێت شەکرەی دووگیانی هەبێت. پزیشک داوای لێ دەکات ئەم شیکارە لەکاتی دووگیانی دوای منداڵبوونەکەیش بکاتەوە تا چاودێری باری تەندروستی بکات.

ئەنجامەکان چی دەگەیەنن؟

گلوکۆزی خوێن:

بەرزی ئەنجامی گلوکۆزی خوێن بۆ چەند جارێک، مانای وایە: ئەو کەسە دووچاری شەکرە بووە، بەڵام زۆر نەخۆشی حاڵەتی دیکەیش هەن ئاستی گلوکۆز تیایاندا هەر بەرزە، هەروەک لە خشتەکانی پێشوودا ڕوون کراوەتەوە بە پووختی لە ئەنجامەکان دەکۆڵینەوە، ئەمەیش بە پشت بەستن بە ڕاسپاردەکانی کۆمەڵەی شەکرەی ئەمریکا.

بەرز بوونەی مام ناوەندی ئاستی گلوکۆزی

شیکاری گلوکۆزی خوێن لەکاتی بەڕۆژوو بوون ((FBS

ئاستی گلوکۆز	نیشانەی
-70 99 ملگرام/100مل (3.9-5.5ملمۆل/ل)	ئاساییە، ئاستی گلوکۆز لە کاتی بەڕۆژوو بووندا
-100 125 ملگرام/100مل (5.6-6.9ملمۆل/ل)	ئاستی گلوکۆز بەرەو تێکچوون دەچێ، بەرلەشەکرەیە
126 ملگرام/100مل (7.0ملمۆل/ل) لەوە زیاترو زیاد لە یەک شیکار	شەکرە

ئاستی گونجاوی گلوکۆز جگە لە حاڵەتی دووگیانی، نموونەی خوێن دوو کاتژمێر دوای خواردنەوەی (75) گرام گلوکۆز وەرگیراوە:

شیکاری بەگرگرتنی گلوکۆز (OGTT)

ئاستی گلوکۆز	نیشانەی
کەمتر لە 140ملگرام/100مل (7.8ملمۆل/ل)	بەرگەگرتنی گلوکۆز ئاساییە
-140 200ملگرام/100مل (7.8-11.1ملمۆل/ل)	بەر لە شەکرە بەرگەگرتنی گلوکۆز تێک دەچێت
زیاتر لە 200ملگرام/100مل (11.1ملمۆل/ل) لەوە زیاترو زیاد لە یەک شیکار	شەکرە

ڕاڤەی شەکرەی دووگیانی: شیکاری بەرگە گرتنی گلوکوز کە ئیستا کونگرەی پزیشکانی ژنان ء منداڵ بوونی ئەمریکا ڕایسپاردووە. نموونەی خوێن دوای یەک کاتژمێر لە خواردنەوەی (50) گرام گلوکوز وەردەگیرێت شەکرەی دووگیانی

ئاستی گلوکوز	نیشانەی
کەمتر لە 140ملگرام/100مل	ئاستی گلوکۆز ئاساییە
140ملگرام/100مل و زیاتر*	ئاستی گلوکۆز نائاساییەو پێویست بە شیکاری OGTT کە لای خوارەوە ئاماژەی پێ کراوە.
*هێندێ کەس تا 130ملگرام/100مل)7.2ملمۆل/ل) دیاری دەکەن، بەو پێیە 90% ژنانی دووگیان شەکرەی دووگیانیان هەیە، ئەگەر 140ملگرام/100مل (7.8 ملمۆل/ل) دیاری کرا 80 % ی ژنانی دووگیان دووچاری شەکرە بوون.	

کومەڵەی شەکرەی ئەمریکا سالی (2011ز) چەند بنەما و پرنسیپی نوێی گرتەبەر، پێشنیاری کرد لە بری (3) کاتژمێر تەنها دوو کاتژمێر بۆ شیکاری بەرگەگرتنی گلوکوز(OGTT)دیاری بکرێت، ئەم ڕینوێنیانە ڕاسپاردەی کونگرەی پزیشکانی ژنان ء منداڵ بوونی ئەمریکایە.

دەستنیشانکردنی شەکرەی دووگیانی OGTT

	ئاستی مەبەستی ئیستای ACOG	ئاستی مەبەستی کومەڵەی شەکرەی ئەمریکا
کاتی وەرگرتنی نموونەی خوێن	بەرگەگرتنی گلوکۆز: دوای خواردنەوەی 100 گرام شەکر، نموونە وەرگیراوە	بەرگەگرتنی گلوکۆز: دوای خواردنەوەی 75 گرام شەکر، نموونە وەرگیراوە
بەرۆژووبوون پێش خواردنەوەی گلوکوز	٩٥ملگرام/١٠٠مل (٥,٣ملمۆل/ل)	٩ملگرام/١٠٠مل (٥,١ملمۆل/ل)

کومەڵەی شەکرەی ئەمریکا سالی (2011ز) پشتگیری لە ڕینوێنی تازە کرد ء پێشنیاری دوو کاتژمێری کرد بۆ شیکاری بەرگەگرتنی گلوکوز، لەبری سێ کاتژمێر بۆ شیکاری (OGTT) کە هێشتا لە لایەن کونگرەی پزیشکانی منداڵ بوون ء ژنانەی ئەمریکاوە پێشنیار کراوە.

شەکرەی دووگیانی، بەراورد کردنی ئەنجام

	ئاستی ئامانجی کۆنگرەی پزیشکانی ژنان ء منداڵبوونی ئەمریکا	ئاستی ئامانجی کومەڵەی شەکرەی ئەمریکا
وادەی وەرگرتنی نموونەی خوێن	بەرگەگرتنی گلوکۆز: نموونەی خوێن دوای خواردنەوەی ١٠٠گرام شەکراو وەردەگیرێت	بەرگەگرتنی گلوکۆز: نموونەی خوێن دوای خواردنەوەی ٧٥گرام شەکراو وەردەگیرێت
بەرۆژووبوون، پێش خواردنەوەی شەکراو	٩٥ ملگرام/١٠٠مل (٥,٣ملمۆل/ل)	٩٢ ملگرام/١٠٠مل (٥,١ملمۆل/ل)
یەک کاتژمێر دوای خواردنەوەی گلوکۆز	١٨٠ملگرام/١٠٠مل (١٠,٠ملمۆل/لیتر)	١٨٠ملگرام/١٠٠مل (١٠,٠ملمۆل/لیتر)
دوو کاتژمێر دوای خواردنەوەی گلوکۆز	١٥٥ملگرام/١٠٠مل (٨,٦ملمۆل/لیتر)	١٥٥ملگرام/١٠٠مل (٨,٥ملمۆل/لیتر)
سێ کاتژمێر دوای خواردنەوەی گلوکۆز	١٤٠ملگرام/١٠٠مل (٧,٨ ملمۆل/لیتر)	دیاری نەکراوە
ڕاڤەی ئەنجام	ئەگەر دوو ئەنجام یا زیاتر بە ئاستی ئامانج گەیشت یان تێی پەڕاند، ئەوا: وەک شەکرەی دووگیانی دەناسرێتەوە	گەر دوو ئەنجام یا زیاتر بە ئاستی ئامانج گەیشت یا تێی پەڕاند ئەوا وەک شەکرەی دووگیانی دەناسرێتەوە

خوێن لەوانەیە لەو کەسانەدا ببینرێت کە لە باری بەر لە شەکرەدان. بەر لە شەکرە مەترسی پەرەسەندنی جۆری دووەمی شەکرە زیاد دەکات، هێندێ نەخۆشی لە ئەنجامی بەرز بوونەوەی ئاستی گلوکۆزی خوێن دووچاری مرۆڤ دەبن، لەوانە: ئاوسانی چوارپەل (Acromegaly)، فشاری توند، دەبێتە مایەی برین، جەڵتە و سەکتەی دل، پەککەوتنی درێژخایەنی گورچیلە (Chronic kidney failure)، کۆنیشانەی کۆشینگ (Cushing syndrome)، زۆرخۆری (Excessive food intake، Hyperthyroidism)، شێرپەنجەی پەنکریاس (Pancreatic cancer، Pancreatitis).

نزمی ئاستی گلوکۆزی خوێن مانای نزمە گلوکۆز (hypoglycemia)سەرەتا نیشانەکانی بە سیستمی هەستە دەمارەوە دەردەکەوێت، وەک: (ئارەق کردنەوە، دڵە کووتێ، برسێتی، لەرزین، نائارامی)، دواتر کار لە مێشک دەکات (تێکچوون، وڕێنە، تێکچوونی بینین، هێندێ جار نەخۆشەکە دەکەوێتە باری بێ هۆشی دواجار مردن). بۆ دەست نیشان کردنی نزمە شەکرەی خوێن سێ پێوەر هەن، وەک: سێینەی ویپل (بڕوانە پرسیارە باوەکان). نزمی ئاستی گلوکۆز لەوانەیە بەم نیشانانە بناسرێتەوە: کێماسی ئەدرینالین (Adrenal insufficiency). خووگرتن بە خواردنەوەی کحولی (Drinking excessive alcohol). نەخۆشییە تووندەکانی جگەر (Severe liver disease)، (Hypopituitarism، Hypothyroidism)، زۆری ڕژاندنی ئینسۆلین (Insulin overdose، Insulinomas). برسێتی (Starvation).

گلوکۆزی میز:

ئەگەر گلوکۆز لە میزدا نەبوو یان بڕەکەی نزم بوو، ئەوە سروشتییە و لەباری نەخۆشی شەکرە و هێندێ نەخۆشی دیکەدا ئاستەکەی بەرز دەبێتەوە. پێدەچێ هێندێ دەرمانیش ئاستی گلوکۆزی میز بەرز بکەنەوە، وەک: (estrogens and chloral hydrate)، سەرباری هێندێ نەخۆشی گورچیلە.

هیچ شتێک ماوە باس نەکرا بێت نەیزانم؟

فشاری زۆری کێشەکانی ڕۆژگار، بە شێوەیەکی کاتی ئاستی گلوکۆزی خوێن بەرز دەکەنەوە، ئەمەیش دەبێتەهۆی برین (trauma)، نەشتەرگەری، جەڵتە یان سەکتەی دل. دەرمان وەک(corticosteroids، tricyclic antidepressants، diuretics، epinephrine، estrogens (birth control pills and hormone replacement)، (lithium، phenytoin، and salicylates کار دەکەنە سەر ئاستی گلوکۆز و بەرزی دەکەنەوە، لە کاتێکدا هێندێ دەرمانی وەک (acetaminophen and anabolic steroids) ئاستی گلوکۆز دادەبەزێنن.

پرسیارە باوەکان:

-1 دەکرێ هەر لە ماڵەوە شیکاری گلوکۆز بۆ خۆم بکەم؟



ئەگەر تۆ نەخۆشی شەکرەت نییە یان لە بەر لە شەکرەدان، هیچ پێویست ناکات لە ماڵەوە خۆتان شیکاری شەکرە بکەن. لێکۆڵینەوە لەوەی ئەگەر دووچاری شەکرە بوون یان نا، ئەوە بەشێکی ڕێنوێنی ڕاسپاردەی پزیشکە. ئەگەر دەرکەوت شەکرەت هەیە، پزیشکەکەت ڕێنوێنیت دەکات تا لەماڵەوە بە ئامێری گلوکۆز پێو (glucometer) یان بۆتان گونجا لە تاقیگەدا ئەم شیکارە بکەن، ئەوا: بەرچاو ڕوون دەبن کە ئاستی گلوکۆزی خوێنتان چەندە بەرزە یان نزمە، لە کاتە جیاجیاکانیشدا بەهاکەی جودا دەبێت. دەبینن دەرمان خۆراک چالاکی ڕۆژانە چەند کاریگەر دەبێت.

-2 دەکرێ لە بری گلوکۆزی خوێن شیکاری گلوکۆزی میز بکەم؟

لە زۆر باردا ناکرێ، گلوکۆز کاتێ لە میزدا دەردەکەوێت، ئەگەر لە خوێندا ئاستەکەی بەرز بوو بێتەوە (180mg/100ml). لەش لەو بارەدا لە ڕێی میزەوە دەکەوێتە دەردانی زیادەی گلوکۆز یان گورچیلە تا ڕادەیەک پەکی کەوتووە و بەشێکی گلوکۆز دزە دەکاتە ناو میز، ئەوە بەڵگەیەکی قورسی بەرزی ئاستی گلوکۆزی خوێنە. دەکرێ سوود لە ستریپی تایبەت بە شیکاری میز وەربگیرێت، بەوە ئاستی پرۆتین کیتۆن لە میزدا دیاری دەکرێ.

-3 چارەسەری باوی شەکرە چییە؟

جۆری دووەمی شەکرە بەر بڵاوترین جۆری شەکرەیە، کێشی لەش دادەبەزێت، خۆراکی دروست بخورێت، کە ڕیشاڵی زۆرە و کاربۆهایدرایتی کەمە، هەروەها ڕۆژانە بەرێک و پێکی مەشقی وەرزشی بکرێ بەسن بۆ ئەوەی ئاستی گلوکۆزی خوێن دابەزێت. لە زۆر باریشدا دەرمان دەردان هەستیاری ئینسۆلین دەباتە سەر و تا ئاستی گلوکۆز لە ئاستێکی خوازراودا بهێڵێتەوە. جۆری یەکەم جۆری دووەمیش ئەگەر دەرمان کاریگەرییەکی ئەوتۆی نەبێت، نەخۆش ڕۆژانە چەند جارێک ئینسۆلین بەدەرزی لە ژێر پێستەوە لە نەخۆش دەدرێت.

-4 ڕۆشنبیریی شەکرە تا چەند هاوکاریم دەکات؟ ئەگەر دووچاری شەکرە بوویت، بە زۆری لە ڕێی پەرستار و کۆرسی تایبەتەوە، دەبێت دڵنیا بن لەوەی بزانن چۆن:

• چارەسەری بەرزی نزمی ئاستی گلوکۆز دەکەن.
• ئەنجامی شیکارەکان لای خۆت تۆمار بکە.
• لەگەڵ دەرماندا ڕابە.
• ئینسۆلین بە ڕێکوپێکی بەکار بهێنە (کام جۆرەی بۆتان دیاری کراوە و پێویست).
• کاتێ نەخۆشن، پەنا بۆدەرمان ببە.
• چاودێری قاچ، پێست، چاوەکانت بکە، تا لە هەر کێشەیەک بە زوویی ئاگادار ببن.
• پێویستی نەخۆشی شەکرە بکڕە و لای خۆت بە باشی هەڵیان بگرە.
• پلانێک بۆ خواردنت دابنێ، خواردنی بێ شەکر (Diet) ئاستی گلوکۆزی خوێن دادەبەزێنێت. پسپۆڕی خۆراک هاوکاریت دەکات، چۆن پلان بۆ ژەمە خۆراکی ڕۆژانەت دابنێیت، پسپۆڕی شەکرەیش دیسانەوە یاریدەتان دەدات.
• بە هیچ جۆرێک دەست بەرداری دەرمانەکانت مەبە، کە پزیشک بۆتانی نووسیوە و گوێ بە قسە و باسی ناو خەڵکی مەدەن کە گوایە ڕووەک گژوگیا و .. سوودی بۆ شەکرە زۆرە.

-5 چۆن دەست نیشانی نزمە شەکرەی خوێن دەکرێت؟

دەست نیشان کردنی عەمەلی نزمە شەکرەی خوێن پێویست بە سێینەی ویپلی ئەم سێ فاکتەرەیە: نزمترین ئاستی گلوکۆز لای خۆت بنووسە، (کەمتر لە 40 ملگرام/100مل، 2.2ملمۆل/ل) زۆرجار تەنها لەگەڵ ئاستی ئینسۆلین هێندێ جاریش لەگەڵ ئاستی(C-peptide) دەکرێ. نیشانەکانی نزمە شەکرەی خوێن کاتێک دیاری دەکرێ کە ئاستی گلوکۆز تەواو دابەزێت. نیشانەکان دەگەڕێنەوە دۆخی جاران کاتێ ئاستی گلوکۆز ئاسایی دەبێتەوە.

-6 چۆن گلوکۆز لەو شەکرە جودایە کە لەسەر میزی نانخواردن دادەنرێت؟

سوکەرۆز ئەو شەکرەی ڕۆژانە لە ژەمە خۆراکەکانماندا دەیخۆین لە دوو شەکری سادەی گلوکۆز و فرەکتۆز پێکهاتووە، لەگەڵ هەرس بوونی خۆراکدا هەردووکیان پێکدێن، گلوکۆز سەرچاوەی سەرەتایی ووزەی لەشە، شیکاری گلوکۆزی خوێن زۆرجار بە شێوەی شیکاری شەکرەی خوێن بۆ نەخۆش دەنوسرێت.







HEALTH EDUCATION

بەشی یەکەم:

ڕاگەیاندن و هۆشیاری دروستی



تەندروستی تاجێکە، کە هەتا لە دەستی نەدەیت قەدری نازانیت. بۆ ئەوەی مرۆڤ تەندروست بێت، دەبێت لە خۆیەوە دەست پێبکات! وە کە بە تەنیا تەندروست بوو، سوودی نابێت ئەگەر کۆمەڵگاش تەندروست نەبێت چونکە بوونی کۆمەڵگا و دەوروبەری تەندروست کاردانەوەی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی لە سەر تەندروستی تاک دەبێت. هەر بۆیە: ئەگەر خۆت هەموو هەنگاوەکانی خۆپاراستن و دوور بوون لە نەخۆشییەکان و هەنگاوەکانی دروستیت پیادە کرد، ئەوا: هێشتا تۆ بە تەندروست دانانرێیت ئەگەر ڕۆڵت نەبوو لە بڵاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و دروست کردنی دەوروبەری تەندروست. لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست پێویست دەکات، هەموو مرۆڤەکان هاوکار و هەماهەنگ بن! وە لە هەموو ئاستەکانی تاک و خێزان و کۆمەڵگا و میللەت، وە هەمووان تاک و دەسەڵات و میری و حکومەت و هەر کەسە ئەرک و مافەکانی خۆی بە تەواوی بزانێت. زانینی ئەرک و مافەکانی تاک لە ناو کۆمەڵگا و لە ناو دام و دەزگا فەرمییەکانی حکومەت و دەسەڵات، ئەوە زۆر ڕۆڵی دەبێت لە باشتر بوون و سەقامگیر بوونی سیستەمی تەندروستی وولات. وە بۆ ئەوەی مرۆڤەکان کارا بن، وە ئەرک و مافەکانیان بزانن و ڕۆڵیان هەبێت لە دروست کردنی دەوروبەری تەندروست پێویست دەکات کە هۆشیار بکرێنەوە و ڕۆشنبیری گشتی و ڕۆشنبیری تەندروستییان پەرە پێبدرێت، وە هەموو ئەوەیان بۆ ڕوون بکرێتەوە کە ئەو بەژداری کردن و کارا بوونە بۆ خەڵک نییە بەڵکو بۆ سوودی تایبەتی خوودی تاکەکەیە و پارێزگاری لە تەندرستی جەستە و دەروونی خۆی دەکات و ژیانی خۆش دەبێت و دەکەوێتە ناو خۆشی و خۆشگوزەرانییەوە. زۆر جار تاکەکانی کۆمەڵگای کوردی ئامادەباشییان تێدایە بۆ زیاتر خۆ ڕۆشنبیر کردن و بەرز کردنەوەی ئاستی هۆشیاری دروستییان بەڵام بە هۆی ئەو بارودۆخە کۆمەڵایەتی و سیاسی و ئابووری ناوچەیی کە وولاتی ئێمەی گرتۆتەوە و کوردستانیش وەکو بە شێک لە وولاتی عێراقی فیدراڵ نازانرێت لە چ سەرچاوەیەک ئەو زانیاری و زانستییانە وەربگیرێت؟! هەر بۆیە لەگەل هاندانی هاوولاتیان بۆ خۆڕۆشنبیر کردن و زیاتر بوونی هۆشیاری دروستییان هەموو ئەو کەناڵانەیان بۆ ڕوون بکرێتەوە کە پێویستە زانیارییەکانیان لێوەربگیرێت، چونکە ڕەنگ بێت کەسێک ئامادە باشی تێدا بێت و هەوڵی خۆڕۆشنبیر کردن بدات بەڵام ئەگەر لە سەرچاوە سەرەکییەکە و باوەڕ پێکراوەکە نەبوو کەواتە ئەو زانیارییانەی کە کەسەکە وەدەستی دێنێت زانیاری ناتەواو و بێسوودە بەڵکو مەترسی زیاترە لەبەر ئەوەی بە ڕێگایەکی هەڵە دەستی کەوتووە و سەرچاوەکەی نادروستە. بە دەست هێنانی زانیاری سەبارەت بە ڕێگاکانی خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان و بەرەنگار بوونەوەیان و گرنگیدان بە تەندروستی خۆمان و خێزان و ماڵ و منداڵ و کۆمەڵگامان دەبێت لە سەرچاوەی باوەڕ پێکراو بێت، وە ئەگەر زانیاری ناتەندروست و بێسوود لە سەرچاوەی باوەڕ پێکراو نەبێت، ئەوا: ئەو زانیاری و هۆشیارییە هەر نەبێت باشترە؟! چونکە بوونی زانیاری و هۆشیاری دروستی بە ڕێگەی چەوت و هەڵە هۆکار دەبێت لەوەی کە ستراتیژییەتی هەڵە و نادروست



لە ژیانماندا پیادە بکەین. زۆر جار لە کۆمەڵگای کوردەواری و لە هەرێمی کوردستان ئێمە وەکو پزیشکان، خەڵک دەبینین کە بە هیچ شێوەیەک گرنگی بە خۆرۆشنبیر کردن نادەن، وە تەنانەت کەسانی خاوەن برانامە هیچ دەربارەی هیچ نەخۆشییەک ناخوێنن کاتێک تووشیان دێت، وە هیچ گرنگی بە هەنگاوەکانی خۆپاراستن و دوور بوون لە نەخۆشییەکان و بنەماکانی دروستی نادەن. ئەمەش هەمووی کاردانەوەی ئەو بارودۆخە نائارامییە و بارودۆخی ئابووری و کۆمەڵایەتی و سیاسی و ناسەقامگیرییە کە لە کوردستان و عێراقدا لەو ماوەی سی و ئەوەندەی ساڵەی پێشووتر گوزەراوە، بە جۆرێک کە کەسەکانی ئەم وڵاتە لەگەڵ خوێندنەوە و هۆشیاری دروستی و رۆشنبیری گشتی دڕ دۆنگ بوونە، وە هەر لێی دوور دەکەونەوە و توانای خوێندنەوەیان هەر نەماوە؟!! هەر بۆیە، پێویست دەکات کە تاکەکان و کۆمەڵگا و کوردەواری و دەسەڵات زۆر لایەنی کەرتی دروستی کە پەی پێببەن چونکە گرنگی نەدان بە لایەنی هۆشیاری دروستی لەو ماوەی رابردوو هۆکار بووە لە بردنی بڕی زۆر لە سامانی وڵات بۆ دەرەوەی وڵات، وە سەرەرای بە فیرۆدانی کات و ماڵ و دارایی و کاردانەوەی خراپی لە سەر دەروون و جەستە و دارایی و کۆمەڵایەتی خێزان و تاک و کۆمەڵگا. ئەمە وادەکات، کە: مرۆڤەکان هەرگیز هەست بە هێمنی و ئارامی و ئاسایش نەکەن، وە ڕارا بن لەوەی کە نەخۆش بکەون پێویستیان بە بڕی زۆر لە پارە و دارایی دەبێت و لە ناوەخۆی کوردستان چارەسەرییان بۆ مەیەسەر نابێت. هاووڵاتیان دەبێت ئەو بزانن، کە:

١. ڕاگەیاندنی تەندروستی: لە کوردستان بە هیچ شێوەیەک ڕاگەیاندنی تایبەت بە حکومەتی هەرێمی کوردستانمان نییە!! وە هەر تەلەفزیۆن و گۆڤار و رۆژنامە و ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو و خوێندراو و ئەلیکترۆنی هەیە، هەمووی ڕاگەیاندنی حزبیین و ڕاگەیاندنی حکومی نیین. بۆیە: حکومەتێکی بێ ڕاگەیاندنمان هەیە، وە بە هەمان شێوە لە ڕووی تەندروستیشەوە بێ ڕاگەیاندنین. هەر نووسینێک یان بابەتێک کە لە تەلەفزیۆن یان رۆژنامە یان ڕادیۆ و پێگە ئەلیکترۆنییەکان بڵاو دەبێتەوە، مەرج نییە دروست بێت چونکە هیچ کات ڕاگەیاندنی حزبی وەکو ڕاگەیاندنی حکومی نابێت. وە بە هیچ شێوەیەک ئەو کەناڵانەی کە سەبارەت بە تەندروستی هەرێمی کوردستان ڕاپۆرت و ڕێنمایی و هۆشیاری دروستی بڵاو دەکەنەوە بە ڕاگەیاندنی حکومەت دانانرێت، وە نابێت بکرێت بە سەرچاوە و بە پیرۆز دابنرێن و لە سەری بڕۆین چونکە زۆر جار هەیە دوور لە سیاسەتی تەندروستی حکومەت ئەو ڕاگەیاندنە بیستراو و بینراو و ئەلیکترۆنانە دەجوولێنەوە، وە تەنانەت دەبنە هۆی بە فیرۆ دان و خراپ کاردانەوە و دژوەستانەوەی سیاسەتی تەندروستی وڵات. بۆ نموونە: سیاسەتی تەندروستی هەموو وڵاتێک و وەزارەتێکی تەندروستی لە سەرانسەری جیهاندا، ئەوەیە: کە هانی شیردانی سروشتی بدرێت و دایکان هان بدرێن کە شیری خۆیان بدەن بە منداڵەکانیان، جاری واهەیە لە رۆژنامە کوردییەکان بابەتی وادەبینین کە پێچەوانەی ئەو سیاسەتە کار دەکات.

٢. پێگەی ئەلیکترۆنی و ئینتەر نێت بە هیچ شێوەیەک نابێت بکرێت بە سەرچاوە بۆ وەرگرتنی زانیاری پزیشکی و تەندروستی، وە هیچ کاتێک پێگەی ئەلیکترۆنی و ئینتەر نێت جێگای متمانەی پزیشکی نیین بەوەی کە چارەسەر و دەرمان بۆ نەخۆشی بەکار بهێنرێت، تەنیا ئەوە نەبێت کە پێگە فەرمییەکانی حکومەتەکان و ئەو دام و دەزگا جیهانییە تەندروستییانەی کە لە سەرانسەری جیهاندا لە ڕووی زانستی پزیشکییەوە پیرۆزی خۆیان هەیە و پاراستوویانە. ئەویش، ئەو پێگە ئەلیکترۆنی و سایتانە کە لە لایەن حکومەتە گەورەکانی جیهان و ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی سەرپەرشتیاری دەکرێن تەنیا بۆ خۆرۆشنبیر کردن بەکار بهێنرێن و بۆ مەبەستی چارەسەری و پەیرەو کردن بەکار نایەت.

٣. هیچ بەرنامەیەکی تەلەفزیۆنی و ڕادیۆیی لە کاتی ئێستادا لە ڕاگەیاندنە کوردییەکان نییە، کە زمان حاڵی وەزارەتی تەندروستی و پێگەی فەرمی تەندروستی بێت لە کوردستان. هەر بۆیە: ئەگەر هەر بابەتێک یان تەوەرێک لەو بەرنامانە ووروژاندرا یان باسی لێوە کرا مەرج نییە، ئەو باسە سەد لە سەد جێگای باوەڕی بێت و هەرچی ووترا یەکسەر جێبەجێ بکرێت. بەرنامەی تەلەفزیۆنی و ڕادیۆی تەنیا بۆ هۆشیار کردنەوە و ئاگادار کردنەوەیە و هیچ بۆ پێدانی چارەسەری و چارەسەر کردنی نەخۆشان نییە. وە هەموو ئەو ڕاستییە دەزانین، کە ڕادیۆ و تەلەفزیۆنەکان هەموویان حزبیین و حکومی نیین!! وە زۆربەی ئە کەسانەی کە ئامادەکار و پێشکەشکاری ئەو بەرنامە تەندروستییانەن کەسانی پسپۆر لەو بوارە نیین بەڵکو بە حەز و خولیا ئەو کاری ڕاگەیاندنە دەکەن، هەر بۆیە: بەرنامەکانیش تەواو و بە پێز دەرناچن هەرچەند هەوڵی چاکن بەڵام زمان حاڵ و فەرمی لە قەڵەم نادرێن.



نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری، کە لە ماوەی دوو ساڵە بەڕێوەبەری گۆڕاوە و ئێستا (د.دڵشاد چۆمانی) بەڕێوەبەری نەخۆشخانەی هەولێری فێرکارییە. لەو ماوەیەدا گۆڕانکاری و بەرەو پێشچوونی بەرچاوی بە خۆیەوە دیووە، هەر بۆ ئەوەی زیاتر خوێنەران ئاگاداری کار و چالاکییەکانی ئەو نەخۆشخانەیە بن، ڕاپۆرتی کار و چالاکییەکانیان لە ساڵی (٢٠١٣ز) بۆ ناردووین:

کونی سەرجەم بەشەکان و کۆشکەکانی ناو نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری، زۆرکات ڕێگر بوون لە بەردەم گەشەسەندنی ئاستی پێشکەشکردنی خزمەتگوزارییەکی تەندروست بە هاولاتیان. ئەمە سەرەڕای نزمی ئاستی کوالیتی زۆرێک لە ئامێرەکان و سنوورداری لە توانای ئاستی زانستی کادران و بە جۆرێک هەست کردن لە هەبوونی ڕۆتین لە کاروباری ڕۆژانەی هاوولاتیان لەلایەکیترەوە سەرچاوەی گرتبوو. لەگەڵ ئەوەشدا، ئەگەرچی توانای دارایی بەڕێوەبەرایەتی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری دیاریکراو بوو، تەنانەت هەندێک جار کورتی دەهێنا بەڵام لە هەموو ڕوویەکەوە هەوڵدرا بۆ ئەوەی گۆڕانکاری لە بارودۆخی نەخۆشخانە بێتە ئاراوە ئەگەر ئەم گۆڕانکارییانە بەشێوەیەکی سەرەتایش بوو بێت، وەک هەستی پێدەکرێت تەنها لە ماوەی ساڵێک (٢٠١٣ز) تەواوی نەخۆشخانە بە سەرجەم بەشەکانییەوە نۆژەن کرایەوە (بوونیاتنانی دووبارە یاخود بۆیاغ کردن و پاککردنەوەی)، پێداچوونەوە بە ئامێر و کەلوپەلی سەرجەم بەشەکان کرایەوە و ئامێری تازە هێنراو کەم و کورتییەکان نەهێلدرا. بەڕێوەبەرایەتی نەخۆشخانە بێبەش نەبوو لە ئەنجامدانی کار وچالاکی جۆراوجۆر هەر لە یاد کردنەوەی سەرجەم یاد و بۆنەکان تا دەگاتە ڕێ و ڕەسمی ڕێز گرتن لە کارمەندانی زۆرێک لە بەشەکان بە مەبەستی هاندان و زیاتر بەردەوام بوونیان لە خزمەت کردن و کردنەوە و ئەنجامدانی خول و وۆرک شۆپ بۆ سەرجەم کارمەندان بە ئامانجی شارەزایی و ئاگادار بوونیان بە تازەترین زانیاری و زانستی تەندروستی لە بوارەکانی خۆیان کە تا ئێستاش بەردەوامە.

سەرجەم ئەم هەوڵانە بە ئامانجی خزمەت کردنی زیاتری نەخۆش و هاولاتیان درا و ڕاستەوخۆ کاریگەری لە سەر ئاستی خزمەتگوزاری و کار و بارەکان جێهێشت و بە دیار کەوت .

لەم ڕاپۆرتەدا ئاست و چۆنییەتی ئەو گۆڕانکارییانە دەخەینە ڕوو:

١- گۆڕینی هەموو تانیکەکانی ئاو لە پلێتەوە بۆ ستیل بە گووژمەی (٤٨٤٨٧٥٠٠) لە سەر بودجەی وەزارەتی تەندروستی، کە لە لایەن لیژنەیەکی تایبەت لە نەخۆشخانەکەمان جێ بە جێ کرا.

٢ - نۆژەنگردنەوەی چێشتخانەی نەخۆش و دانانی سارد و گەرمی مەرکەزی بە گوژمەی (١٣٠،٠٠٠،٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر.

٣- نۆژەنکردنەوەی هۆڵەکانی نەشتەرگەری ئێسک و شکان و دانانی سیستەمی سارد و گەرمی و گازە پزیشکیەکان، بە شێوەی مەرکەزی بە گوژمەی (٢١٠،٠٠٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری، کە لەلایەن لیژنەیەکی تایبەت لە نەخۆشخانەکەمان جێ بە جێ کرا.

٤- بۆیاغ کردنەوەی ڕووی دەرەوەی سەرجەم بەشەکان و سیاجی نەخۆشخانە بە گوژمەی (٣٢،٠٠٠،٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری، کە لەلایەن لیژنەیەکی تایبەتی نەخۆشخانەکەمان جێ بە جێ کرا.

٥- تێکدان و دروستکردنەوەی کۆگای نەخۆشخانە بە گوژمەی (٨٥،٠٠٠٠٠) لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری، کە لەلایەن لیژنەیەکی تایبەت لە نەخۆشخانەکەمان جێ بە جێ دەکرێت.

٦- نۆژەنکردنەوە و گۆڕینی دیزاینی پرسگەی سەرەکی برینکاری و دروست کردنی چەند باخچەیەکی بچووک تێیدا، بە گوژمەی (٢٢،٠٠٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری لەلایەن لیژنەی چاککردنەوەی نەخۆشخانەکەمان جێ بەجێ کرا.

٧- دروست کردنی ژوورێک بە ساندویچ پەناڵ بۆ پزیشکانی پسپۆر لە بەشی هەناو بە گوژمەی (٤،٠٠٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری.



٨- گۆڕین و دروست کردنی تابلۆی نوێ بۆ سەرجەم بەشەکانی نەخۆشخانە بە کوژمەی (٤،٠٠٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری.

٩- چاککردنەوەی سیستەمی ساردکەرەوەی گورچیلەی دەستکرد بە گوژمەی (١١٠،٠٠٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری لە لایەن لیژنەی چاککردنەوەی نەخۆشخانە جێ بە جێ کرا.

١٠ - چاککردنەوەی سیستەمی هەواسازی لە هۆڵەکانی نەشتەرگەری کوبرا و مێشک و بڕبڕەی پشت بە گوژمەی (٦،٠٠٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری لە لایەن لیژنەی تایبەت لە نەخۆشخانەکەمان جێ بە جێ کرا.

١١- دابین کردن و بەستانی ئاگر کوژێنەوە لە هەموو بەشەکانی نەخۆشخانە لە سەر بودجەی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر .

١٢- نۆژەنکردنەوەی بەشی چارەسەری سروشتی بە گوژمەی (٢٨٥٨٣٥٠٠٠) ملیۆن دینار لەسەر بودجەی بەڕێوەبەرایەتی نەخۆشخانەی هەولێر، وە کڕینی و دابین کردنی سەرجەم ئامێر و کەلوپەلەکان

پرۆژەی ڕاپۆرتی کار و چالاکییەکانی ساڵی (٢٠١٣ز)

بە گوژمەی (٣٦٣٠٠٠٠٠٠) ملیۆن دینارە لە سەر بودجەی بەڕێوەبەرایەتی گشتی تەندروستی هەولێر.

١٣- دانانی ڕووناک کەرەوە (بلاجکتور) لە ناو نەخۆشخانە بە گوژمەی (١١،٠٠٠٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی پارێزگاری هەولێر.

١٤- دانانی کامێرای چاودێری لە گشت بە شەکانی نەخۆشخانە (٥،٠٠٠٠٠٠) ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانە.

١٥- کڕینی چەندین ئامێری پزیشکی لە ماوەی سالێک بە کوژمەی نزیکەی (٦٠٠،٠٠٠٠٠٠) ملیۆن دینارە لە سەر بودجەی بەڕێوەبەرایەتی تەندروستی گشتی هەولێر.

١٦- کڕین و چاکردنەوەی چەندین ئامێر (جهاز)ی پزیشکی بە کوژمەی (٩٧،١٥٤،٨٤٠ ملیۆن دینار لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری.

کۆی گشتی تێچووی کارە بین اسازییەکان بڕی (٩٨٤،٦٤٢،٠٠٠) نۆ سەد و هەشتا چوار ملیۆن و شەش سەد و چل و دوو هەزار دینار لە سەر بودجەی بەڕێوەبەرایەتی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری.

ئامێرەکانی پزیشکی و خزمەتگوزاری لە ماوەی ساڵی (٢٠١٣ز) نزیکەی (٢٠٠) ئامێر کڕاون لە گەورە و بچووک بە گوژمەی (٩٧،١٥٤،٨٤٠) نۆهەد و حەفت ملیۆن و سەد و پەنچا و چوار و هەشت سەد و چل دینار، لە سەر بودجەی نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری.

هەر لەم ڕاپۆرتەدا ڕێژەی سەردانی کردن و دەرچووان و مردووان لە نەخۆشخانەکەمان دەخەینە ڕوو بۆ ساڵی (٢٠١٣).

١- سەردانی کردن بۆ بەشەکانی ڕاوێژکاری لە سالێک (١٣٥،٨٨٠) نەخۆش.

٢- ژمارەی نەشتەرگەری بەیانیان (١٠٠٧٣)، وە ئێواران (٨٥٨٠)، واتە: کۆی گشتی نەشتەرگەری لە نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری (١٨،٦٥٣) نەشتەرگەرییە.

٣- ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە خەوێندراون لە نەخۆشخانەکەمان (٧٣٣٤٦) نەخۆش.

٤- ژمارەی ئەو نەخۆشانەی کە دەرچوون لە نەخۆشخانەکەمان (٧٣٠٣٠).

٥- ژمارەی مردووان لە نەخۆشخانەی هەولێری فێرکاری (٣١٦).

واتە لە کۆی (٧٣٣٤٦) نەخۆش کە خەوێندراوە (٧٣٠٣٠) نەخۆش دەرچوونە، وە (٣١٦) کەسیش مردوون لە ماوەی ساڵی (٢٠١٣ز)

(٧٣٣٤٦) نەخۆش خەوێندراوە (٪ ٠،٤) مردوون (٪ ٩٩،٦) چاکبوونەتەوە

کارە پێشنیار کراوەکان بۆ ساڵی (٢٠١٤ز)

١) کردنەوەی یەکەی قەستەری دڵ.

٢) دانانی سیستەمی ناوەندی (مەرکەز)ی گازی ئۆکسجین لە بەشەکانی هەناو و بووژانەوەی دڵ .

٣) گۆڕینی پەرژینی (سیاج)ی باخچەکانی ناو نەخۆشخانە.

٤) چاککردنەوەی ئاوەڕۆکانی ناو نەخۆشخانە .

٥) نۆژەنکردنەوەی ژووری کارەبا و مۆلیدەکان.

٦) نۆژەنکردنەوەی هەردوو هۆلی نەشتەرگەری گەورە و مێشک و بڕبڕەی پشت و چاو.

٧) نۆژەنکردنەوەی بینایەی کۆنی چارەسەری سروشتی.

٨) قیرتاو کردنی شەقامەکانی ناو نەخۆشخانە .

٩) نۆژەنکردنەوەی بەشی تیشک.

١٠) نۆژەنکردنەوەی بەشی گورچیلەی دەستکرد.

وەرزشەوانی ئافرەت

هەرچەند لە کوردستان وەرزشەوانی ئافرەتمان کەمە، وە کەمتر ئافرەتان بەژداری لە یارییە وەرزشییەکان دەکەن بەڵام لە کاتی ئێستادا بە شێوەیەکی بەرچاو ژمارەیان ڕوو لە زیاد بوونە، وە لە هەموو جۆرەکانی یارییە وەرزشییەکان یاریزانی ئافرەت هەیە و دەبینرێن. وە تەنانەت لە کاتی ئێستادا، لە هەندێک لە یارییە وەرزشییەکان یاریزانی ئافرەت ناوێکی درەوشاوەیە لەو بوارەی یاری کردندا. ئافرەتان لە ڕووی فەسلەجی و کار ئەندامزانییەوە جیاوازییان لەگەڵ پیاواندا هەیە، بەوەی: کە ئافرەتان لە ڕووی زیندە میکانیکەکانەوە (Biomechanical Factor) و پەیکەرە پێکهاتن (Skeletal System) جیاوازی دەگەڵ یاریزانی نێرینە هەیە، وە لە ڕووی یارییەکان و کردنی یارییەکانیش جیاوازی دەبێت. ئافرەتان، زۆربەی کات بالایان کورتر و کەلەشیان بچووکترە، وە حەوزیان پانتر و گەورەترە بە بەراوورد بە پیاوان. جومگەی چۆکی، هەتا ڕادەیەک بۆ ناوەوەیە بەڵام قاچەکانی کەمتر بۆ ناوەوەن و کەمتر دەفیچێنەوە(Less Bowed). وە هەروەها پەلەکانی کورترە بە بەراوورد بە درێژی قاچەکانی، وە شانی تەسکتر و کورترە، وە هەروەها جومگەی ئانیشکی گەورەترە. ئەو جۆرە پەیکەرە کۆئەندامەی یاریزانی مێینە، ئەگەری بەرکەوتن و هەندەک جۆری بریندار بوون لە هەندێک لە یارییەکان زیاد دەکات، بۆ نموونە: بریندار بوونی ئێسکی جومگەی ئەژنۆ. وە هەرەها یاریزانی مێینە، ڕێژەیەکی زۆری جەستەی لەشی چەوری هەیە و ئافرەتان بە گشتی چەورییان زیاترە، وە ماسولکەی لەشی بە ڕێژەی (٣٠٪) توانای کەمترە وەک لە پیاوان، وە بەتایبەت لە پەلەکانی سەرەوە. هەرچەند زۆربەی پێکانە وەرزشییەکان بەرکەوتن و پێکانەکان بە گوێرەی یارییەکانە، نەوەک بە گوێرەی ڕەگەزی یاریزانەکە بێت. وە هەزوەها یاریزانی مێینە کۆئەندامی سووڕان و دڵی لەوەی یاریزانی نێرینە جوودایە! دڵی ئافرەت بچووکترە لە قەبارە، وە هەروەها لێدانی زیاترە و قەبارەی خوێنی لە نێرینە کەمترە. ئافرەت بە گشتی، نزیکەی هیمۆگلۆبینی خوێنی بە (١٥٪) کەمترە، وە هەروەها خڕۆکە سۆرەکانی خوێنی بە (٦٪) کەمترە. ئەمانە هەمووی بە یەکەوە، وا دەکات: کە یاریزانە مێینەکە توانای یاری کردنی بە بەراوورد بە یاریزانی نێرینە کەمتر بێت، وە توانای ماندوو بوونی (lower maximal aerobic capacity) بە بەراوورد بە یاریزانی نێرینە کەمتر بێت. توانای یاریزانی مێینە بە ڕێژەی (٥٠٪)ی وەکو یاریزانی نێرینە کەمترە بەڵام ئەگەر لە چاو ڕێژەی سەدی چەوری لەش بەراوورد بکرێت، ئەوا: توانای یاریزانی مێینە بە (١٦٪) لە چاو یاریزانی نێرینە کەمترە. وە توانای ماندوو بوون و وەرزشی یاریزانی مێینە کە بە کیلۆگرامی کێشی لەشی یاریزان دەپیورێت، یاریزانی مێینە بە ڕێژەی (٩٪) کەمتر لە دوای یاریزانی نێرینەوە دێت.

• سوودەکانی وەرزش بۆ یاریزانی مێینە: وەرزش کردن و یاری کردن و ڕاهێنان هەمان سوود و مفای بۆ یاریزانی نێرینە و یاریزانی مێینە هەیە، واتە: یاریزانی مێینە هەمان و هەموو سوودەکانی وەرزشی پێدەگات. یاری کردن، دەبێتە هۆی: دابەزینی فشاری خوێن، کەمکردنەوەی لێدانەکانی دڵ، وە هەروەها توانای ماندوو بوون و وەرزش کردنی زۆر دەبێت، وە بڕی چەوری لە لەشیدا کەم دەبێتەوە. هەموو ئەو سوود و مفایانەی وەرزش کردن و کاردانەوەی وەرزش کردن، دەبێتە هۆی خۆپاراستن لە گیرانی مولوولە خوێنبەرەکانی دڵ و نەخۆشییەکانی دڵ و باشتر بوونی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن و قەڵەوی و نەخۆشی شەکرەی گەوران. وە هەروەها ئەو یارییانەی کە تیایدا کارەکانیان بریتیە لە بەرز کردنەوەی قورسایی دەبێتە هۆی بتەو بوون و بەهێز بوونی ئێسقانەکانی لەش، بەمەش ناهێڵێت یاریزانە ئافرەتەکە تووشی شاشبوونی ئێسقانەکان ببێت.

• سووڕی مانگانەی ئافرەتان و وەرزش کردن: ئافرەت کە سووڕی مانگانەی هەیە، وە لە نێوان (٢٣ – ٣٥) ڕۆژە. وە بە شێوەیەکی گشتی، سووڕی مانگانەی ئافرەتان (٢٨) ڕۆژە. دوای دیتنی خوێن، کە لە (٣ – ٥) دەخایەنێت، دوای ئەوە سووڕ دەست پێدەکاتەوە کە قۆناغی یەکەمی بریتییە لە قۆناغی هێلکەدانان کە بە هۆی دەردانی هۆرمۆنی هاندەری هێلکەدانان. کە لە سەرەتادا ئاستی هەردوو هۆرمۆنی (ئیسترۆجین) و (پرۆجیسترۆن) کەمە، وە لە ڕۆژی (١٣ – ١٥)دیەم، لێرەدا ئاستی هۆرمۆنی هاندەری زەردەتەن (LH) زۆر بەرز دەبێتەوە و هێلکەدانان ڕوو دەدات. وە دوای ئەو قۆناغە پێگەیشتنی زەردە تەن (Luteal Phase) دێت، کە تیایدا ئاستی هەردوو هۆرمۆنی (ئیسترۆجین و پرۆجیسترۆن) هەر بە بەرزی دەمێنێتەوە، وە ئەگەر پیتاندنی هێلکە ڕووی نەدا و هێلکەی پیتراو دروست نەبوو، ئەوا: ئاستی هۆرمۆنەکان کەم دەبێتەوە لە ئەنجامدا خوێن دەبینرێت. پێش ئەوەی لە ناو سووڕی مانگانە هێلکەدانان ڕوو بدات، ژنەکە هەست بە چەند نیشانەیەک دەکات، لەوانە: بوونی ئازار لە مەمک، گلدانەوەی شلەمەنی لە لەش، گۆڕانی ئارەزووی خۆراک، وە گۆڕانی ڕەفتار و هەڵسوکەوت. بوونی ئەو نیشانانە مانای تەواو کار کردنی هۆرمۆنەکان دەدات، وە سووڕی مانگانەی ژنەکە هیچ گرفتێکی نییە. کاتێک ئەو نیشانانە زۆر بۆ ژنەکە دێنن، ئەو کات لای ژنەکە زەحمەت دەکەوێت و دیاردەیەک دروست دەکات، کە: بە دیاردەی پێش سووڕی مانگانە (PMS)



Sport in Women

ناسراوە. وە هەروەها نیشانەیەکیتری بوونی هێلکەدانان، بە زانینی پلەی گەرمی لەش دەبێت، کە: گۆڕان لە پلەی گەرمی لەش (Basal Body Temperature) ڕوو دەدات، وە لە قۆناغی زەردەن بە هۆی زۆر بوونی ئاستی هۆرمۆنی پڕۆجیسترۆن پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە، بە جۆرێک کە دەتوانرێت هەستی پێ بکرێت. سووڕی مانگانە هیچ کار ناکاتە سەر توانای کردنی یارییەکە، هەرچەند بە هۆی گۆڕانکاری لە ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین و پڕۆجیسترۆن کە دەبێتە هۆی گلدانەوەی شلەمەنی لە ناو لەش و گۆڕان لە پلەی گەرمێ و هەناسەدان و میتابۆلیزم و زیندە کارلێکەکانی ناو لەش بەڵام هیچ کاردانەوەی خراپی لە سەر توانای کردنی یارییەکە نابێت. ئەگەر یاریزانە مێینەکە کێشی لەشی زیاد بکات، گلدانەوەی شلەمەنی زۆر بێت، وە ژانی سووڕی مانگانە (dysmenorrheal)ی هەبێت، لەوانەیە: کار بکاتە سەر توانای یاری کردنی یاریزانە مێینەکە. وە ئەگەر ئازاری سووڕی مانگانە زۆر بوو، ئەوا: دەتوانرێت دەرمانی ئازار شکێن بە کار بێت. وەرزش کردن و یاری کردن بە خۆی دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی نیشانەکانی پێش سووڕی مانگانە، وە تەنانەت چارەسەر کردن ونەمانی ئەو نیشانانە. وەرزش کردن لە هەندەک باردا، لەوانەیە: کاردانەوەی لە سەر سووڕی مانگانەی یاریزانە مێینەکە هەبێت بەوەی کە ببێتە هۆی زۆر ئاریشە لە سووڕی مانگانە، بەوەی: کە یاریزانە مێینەکە تووشی درەنگ دیتنی سووڕی مانگانە (delayed menarche)، درەنگ کەوتنی سووڕی مانگانە (primary amenorrhea)، کەم دیتنی سووڕی مانگانە (oligoamenorrhea)، نەدیتن ڕێکبوونی سووڕی مانگانە (secondary amenorrhea)، کورت بوونی قۆناغی زەردە تەن، وە یان نەدیتنی هێلکەدانان (anovulation). هەندەک جار، ئەو کاردانەوانە هەندە دەبێت کە پێویستی بە پێدا چوونەوە و سەردانی پزیشکی پسپۆڕ دەبێت.

• یاریزانی ئافرەت و وەرزشەکان: لە کاتی ئێستادا هەموو ئەو بۆچوونانەی کە دەربارەی بەژداری کردنی یاریزانی ئافرەت بەتایبەت لە کاتی ڕوودانی سووڕی مانگانە گۆڕانکاری بە سەردا هاتووە. بەتایبەت لەگەل باشتر بوونی هۆشیاری دروستی، وە هەروەها لەگەل پەیدا بوونی پێویستییەکان کە ئافرەت لە کاتی سووڕی مانگانەدا دەتوانێت بە کاری بێنێت. وە هیچ کات وەرزش کردن کاردانەوەی خراپی لە سەر زاوزێی یاریزانی مێینە نابێت، وە ئەو بۆچوونە لە مێژە پووچەل کراوەتەوە کە مەزەندەی ئەوەی دەبرد کە وەرزش کردن ببێتە هۆی کەمکردنەوەی توانای ئافرەتەکە لە خستنەوەی منداڵ. لە ڕاستیدا، یاریزانی نێرینە زۆرتر ئەگەری بەرکەوتن و برینداربوونی جووتە گوونەکانی هەیە، وە زیاتر پێویستی بە خۆپاراستن هەیە لە هەندێک جۆری یارییەکان.



نۆڕینگە

پ١/ کاک ئەحمەد، هەولێر: هۆکاری بۆنی ناو دەم چییە؟ چارەسەری چییە؟ چی بکەین بۆ ئەوەی بۆنی ناو دەممان نەیەت؟

و/ بوونی بۆن لە دەم هۆکاری زۆرە:

١. خراپی ددانەکان و کلۆر بوونیان و نەشووشتنیان و مانەوەی خۆراک لە نێوان ددانەکان هۆکار دەبێت لە بۆگەنی بوونی بۆنی دەم.

٢. بریندار بوونی پدو و هەوکردنیان.

٣. خواردنی خۆراک کە بۆنی خراپ و بۆگەن دروست دەکەن، وەک: سیر و پیاز و سۆدا.

٤. خواردنی خۆراک کە دوای هەرس کردنیان بە ڕێگای خوێن دەگوازرێتەوە بۆ سییەکان و لە ڕێگای هەناسەدان دەکرێتە دەرەوە و بۆنی بۆگەنی ناو دەم دروست دەکەن.

٥. لەوانەیە بۆن بۆگەنی ناو دەم بە هۆی نەخۆشی بێت، وەک: نەخۆشییە درێژ خایەنەکانی سییەکان و نەخۆشییەکانی جگەر و گورچیلەکان و هەندێک جار نەخۆشی شەکرە.

چارەسەر:

١.خاوێن کردنەوە و شۆردنی ددانەکان بە فڵچە و مەعجوون بە لایەنی کەم ڕۆژی دوو جار و هەموو ڕووی ددانەکان و نێوانەکانیان خاوێن بکرێتەوە.

٢.لەگەل شۆردنی ددانەکان سەر ڕووی زمان خاوێن بکرێتەوە.

٣.زۆر سەوزە و میوە بخۆ و کەم گۆشت بخۆ.

٤.دوور بە لە خواردن و خواردنەوەکانی کە بۆنی ناخۆش دروست دەکەن و ئەگەر مەی دەخۆیتەوە، وازی لێ بێنە.

٥.هەندێک جار دەم ووشکبوونەوە بۆنی ناخۆشی دەم دروست دەکات، ئەگەر ناو دەمت ووشک دەبێت، ئەوا: دەتوانیت بنێشتی (جاجک) کە شەکری تێدا نییە بە کاری بێنیت یان ئاو زۆر بخۆرەوە.

٦.ئەگەر غەرغەرەی پاککەرەوەی ناو دەمت بەکار دەهێنا، ئەوا: بۆ ماوەی (٣٠) چرکە غەرغەرەی پێبکە و دواتر قای بکەوە.

٧.ئەگەر تاقمی ددانت هەیە، ئەوا: لە شەودا ددانەکانت لە دەم دەربێنە و خاوێنی بکەوە و بیخەرە ناو شلەی پاککەرەوەی ددانەکان و ئامۆژگاری پزیشکی پسپۆڕی ددان بە تەواوی جێبەجێی بکە.

٨.سەردانی پزیشکی ددان بکە ساڵی دوو جار، واتە: هەر شەش مانگ جارێک.

٩.ئەگەر هەر بۆنت لە دەم دەهات سەردانی پزیشک بکە.

پ٢/ کارمەند، تەق تەق: هۆکاری تووشبوون بە فتقی ناوک چییە؟ وە چارەسەری چییە؟

و/ هۆکاری سەرەکی فتقی ناوک بە هۆی زگماکیەوە دەبێت (Congenital defect). مەزەندە دەکرێت لە(٦٪) لە هەموو مرۆڤایەتی ڕوو دەدات بە هۆی تەواو یەکنەگرتنی پارچەکانی کە دیواری سک پێکدێنن، واتە: ڕووکەشە شانەکان و گۆشتی سک بە هۆی هۆکاری زگماکیەوە. نزیکەی (١٠٪) لە کۆرپەلەی ڕەش پێستەکان و (١،٠٪) لە کۆرپەلەی سپی پێستەکان تووشی ئەم فتقە دەبن. قەبارەی فتقی ناوک لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتردەگۆڕێت و قەبارەی جیاوازی هەیە.

چارەسەرکردن: لە بیست و پێنج ساڵ لەمەوبەرهێلکاری چۆنیەتی



چارەسەر کردنی فتقی ناوک دانراوە:

١. ئەگەر نەخۆشەکە تەمەنی لە نێوان (مەلۆتکە تا شەش مانگ بوو): ئەگەر فتقەکەی بچووک بوو، هەندەی سەری پەنجە دەبوو، ئەوا: چارەسەر کردنی بە چاودێری کردنی دەبێت. بەڵام ئەگەر فتقەکە لە سەری پەنجەی گەورە گەورەتر بوو یان فتقەکە زۆر بوو، ئەو کات: نەشتەرگەری تایبەت هەیە بۆی بەکاردێت و فتقەکە چارەسەر دەکرێت. نەشتەرگەری زۆردەگمەن بەکاردێت تەنیا ئەگەر ڕیخۆڵە لە ناو فتقەکە تووشی گیران یان خوێن تێزان بوو، ئەو کات: نەشتەرگەری بەکار دێت.

٢. نەخۆشەکە تەمەنی لە نێوان (شەش مانگ تا یەک ساڵ بوو): تەنیا چارەسەر، بریتیە: لە چاودێری کردنی نەخۆشییەکە و نیشانەکانی زۆر بە کەمی پێویستیمان بە نەشتەرگەری دەبێت.

٣. تەمەنی نێوان (یەک ساڵ بۆ دوو ساڵ): نەشتەرگەری ئەو کاتانە دەکرێت: ئەگەر فتقەکە قەبارەکەی زۆر گەورە بوو یان نیشانەی زۆری دروست کرد بوو، ئەو کات: نەشتەرگەری بۆ چارەسەر کردنی فتقەکە و نەهێشتنی نیشانەکانی دەکرێت.

٤. لە تەمەنی دوو ساڵ بە سەرەوەتر: نەشتەرگەری پێویستە بکرێت چونکە دوای ئەو تەمەنە زۆر دەگمەنە فتقەکە لە خۆوە چاک ببێتەوە. نەشتەرگەی بۆ چاککردنەوەی فتقی ناوک ئێستا زۆر ئاسان بووە و هەموو کات زۆر بە ڕێژەیەکی کەم دوای نەشتەرگەرییەکە نەخۆش تووشی کاردانەوە لاوەکییەکانی نەشتەرگەرییەکە دەبێت. تەنانەت خەواندنی نەخۆش لە نەخۆشخانە کەمتر لە (٣٦ سەعات) پێویستە لە ڕاستیدا نەشتەرگەری بۆ چارەسەر کردنی فتقی ناوک لە ڕۆژگاری ئەمڕۆدا زۆر ئاسان کەوتووە، وەک: نەشتەرگەرییەکی ڕۆژانەی لێهاتووە و دوای نەشتەرگەری نەخۆش پێویستی بە خەواندن لە نەخۆشخانە نابێت.

پ٣/ دایکی سیروان: هەست بەزۆر تینوو بوون دەکەم وزۆر ئاو دەخۆمەوە و شەو زۆر هەڵدەستمەوە و بۆ سەر ئاو دەڕۆم. تەمەنم (٤٠ ساڵە) ئایا نەخۆشی شەکرەم هەیە؟

و/ زۆر میزکردن و زۆر تینوو بوون، بێتاقەتی و دابەزینی کێشی لەش و زۆر تووشبوون بە هەوکردن، ئەو نیشانانەن کەنەخۆشی شەکرە دروستی دەکات. بۆ دڵنیا بوون لەوەی، ئایا نەخۆشی شەکرەت هەیە یان نییە، پزیشک پشکنینی شەکر لەناو خوێن لە خورینی یان دوای خواردن بە دوو سەعات یان هەر لەهیکەوە بۆت دەکات.لە هیچ کاتێک نابێت لە((٢٠٠ mg/ dl زیاتر بێت.بەڵام لە هەندێک جاردا دیاریکردنی نەخۆشیەکە تەنیا بەو پشکنینە شک و گومانی دەکەویتێ. هەندێک دەڵێن: نەخۆشی شەکرەت هەیە و هەندیکیتر دەڵێن نییەتی.بۆ ڕزگار بوون لەو شک و ناشکیە، پزیشک بیری بۆ تێکچوونی شەکرە لەسەر تێری(Impaired Glucose Tolerance) دەچێت. ئەمەش بارێکی نەخۆشیە لەبەینی نەخۆشی شەکرەوباری ئاساییدایە.نزیکەی (٥٪)خەڵک تووشی دێت.هەمان مەترسیەکانی نەخۆشی شەکرەیان لەسەرە لەتووشبوون بەنەخۆشیەکانی دڵ وموولوولە خوێنەکان،بەتایبەتی ئەگەر کەسەکە تەمبەڵ وتەوەزەڵ بێت و زۆر خۆر بێت وجووڵانەوەی نەبێت و وەرزش نەکات.باشترین پشکنین بۆ دیاریکردنی بریتیە لە پشکنینی پێدانی شەکر(Glucose Tolerance Test) کەنەخۆش بۆماوەی (١٢ سەعات)بەڕۆژوو دەبێت.ئەوکات خوێنی لێوەردەگیرێت بۆ زانینی ئاستی ڕێژەی شەکر لەناو خوێن،دواتر بڕی (٧٥ غم)لەهاڕاووەی گلوکۆز کەلەناو(٣٠٠ملیلیتر)ئاو تاوابێتەوە،دەدرێت بەنەخۆشەکە ودوای دووسەعات خوێن بۆ شەکرە دەپشکنرێت.ئەو کات بەگوێرەی پشکنینەکە و نیشانەکان ومەزەندەی دکتۆرەکە دیاریکردنی نەخۆشیەکەی دەکرێت.

پ٤/ عەزیز ئەحمەد: دکتۆر پێمی گوت:نەخۆشی گەورەبوونی پرۆستاتت هەیە. ئایا چارەسەری بەدەرمان باشترە یان پێویستی بەنەشتەرگەری هەیە؟

و/ ئەستووربوون و گەورەبوونی پرۆستات لە پیاوان نەخۆشیەکی باوە، هەموو ئەستووربوونێک پێویستی بە نەشتەرگەری نییە.چەند هۆکارێک هەن، کە پزیشک



لەبەرچاویان دەگرێت لە کاتی بینینی نەخۆش و پشکنینی نەخۆش بە دەست و دواتر بە پشکنینی بە سۆنار بۆ بینینی پرۆستات و قەبارەکەی و گۆڕانەکان لە سەری. هەندێک نیشانە و گۆڕان ئەگەر بەسەر پرۆستات هات بوو، بۆ نموونە: ئەگەر دەرکەوت دوای میزکردن بڕێکی زۆر لە میز لە ناو میزڵدان ماوە یان گۆڕان بەسەر کۆئەندامی دەرهاویشتن (گورچیلە هات بوو، بۆ نموونە: مەترسی لە سەر فەرمانی گورچیلەکان هەبوو یان پەنمانی حەوزی گورچیلە هەبوو) یان دیواری میزڵدان زۆر ئەستوور و قاش قاش ببوو یان بەردی میزڵدان هەبوو یان ببڕای ببڕ دڵۆپە میزێک نەدەهات. ئەو کات یەکسەر نەشتەرگەری بۆ پرۆستات دەکرێت بەڵام بە شێوەیەکی گشتی پزیشک کاتێک نەخۆشێک دەبینێت ئەستوور بوونی پرۆستاتی هەیە، ئەوا: دەرمانی بۆ دەنووسێت. لە زۆربەی نەخۆشەکان دەرمانەکە کار لەسەر پرۆستاتەکە دەکات و ئەستووربوونەکەی کەم دەکاتەوە بەتایبەتی لە ڕۆژگاری ئەمڕۆماندا کە دەرمانی نوێ لەجیهان پەیدا بووە، کە بووە هۆی کەم کردنەوەی ڕێژەی نەشتەرگەری بۆ پرۆستات بە نزیکەی (٦٠٪). لەگەل هەموو ئەمانەش لە کاتی بینینی ئەستوور بوونی زۆری پرۆستات و بوونی گۆڕانکاری لە سەر کۆئەندامی دەرهاویشتن دەبێت یەکسەر پەنا بۆ نەشتەرگەری ببرێت. وەڵامی بەڕێزتان، ئەوەیە: بە گوێرەی باری تەندروستیت و جۆری گەورە بوونی پرۆستاتەکەت، پزیشکەکەت بڕیار لەسەر چارەسەرکردن دەدات.

پ/ کارزان، سلێمانی، فەرمانبەر: نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنم هەیە، وە ئێستا دەرمانی چارەسەر وەردەگرم. ئایا ئالۆزییەکانی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێ، چییە؟ وە چۆن ئەو نەخۆشییە دیاری دەکرێت؟ وە ئەو پشکنینان چین، کە ئەگەر کەسێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت پێویست دەکات بۆ دڵنیایی خۆی بیکات، باشە؟

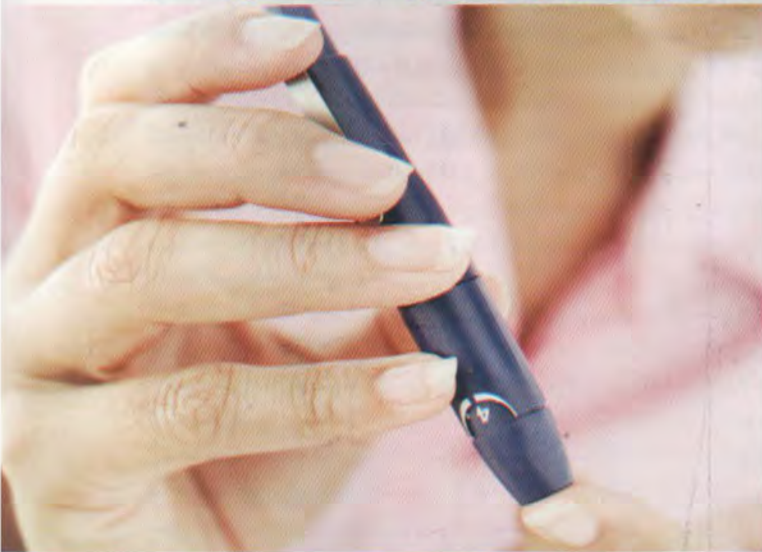
و/ نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن لە کاتی ئێستادا بە یەکێک لە ئاریشە بڵاوەکانی تەندروستی دادەنرێت لە کوردستان و جیهاندا، وە مەزەندە دەکرێت لە هەر دوو کەس یەکێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن (زەخت)ی هەبێت. وە پێدانی چارسەر بۆ ئەو کەسانەی کە ئەو نەخۆشییەیان هەیە بۆ ئەوە نییە، کە کەسەکە نیشانەیەکی لەسەر لا بچێت یان هەست بە خۆشی بکات چونکە ئەو نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە خۆی نەخۆشییەکی بێ نیشانەیە و نیشانە دروست ناکات و ماتە. وە ئەگەر کەسێک نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت و چارەسەری نەکات، ئەوا: ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئالۆزییەکانی لە سەر یەکجار زۆرە. وە لە ماکەکانی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن:

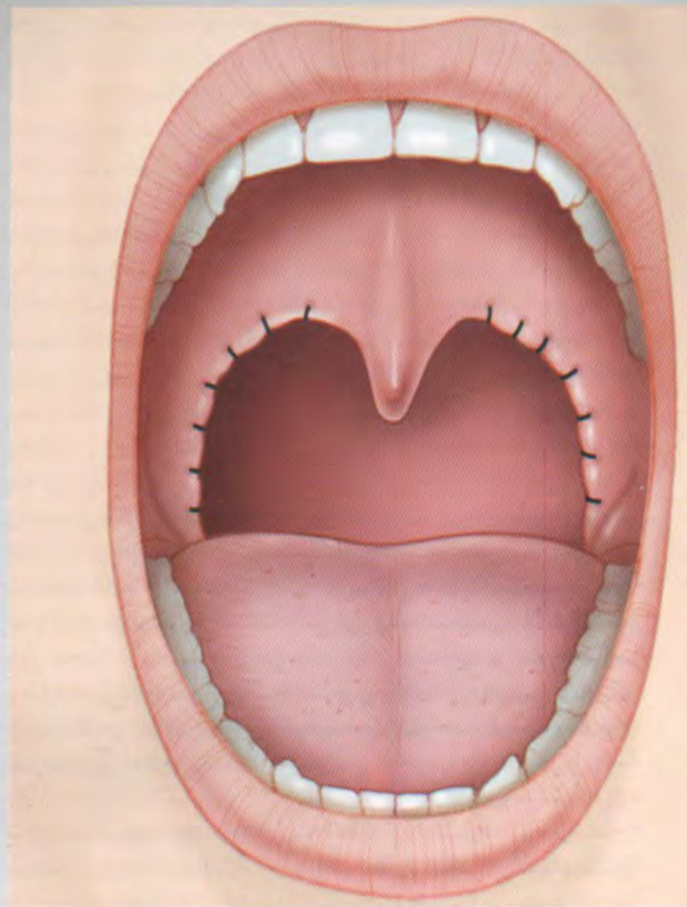
کاردانەوە لاوەکیەکانی نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، پزیشک لە کاتی پشکنینی نەخۆش بەدەست هەستی پێدەکات و لە سەر نەخۆشەکە دیاری دەدات، بەم جۆرە:

١- موولوولە خوێنبەرەکان :(Blood Vessels)

أ. موولوولە خوێنبەرە گەورەکان)تیرەکەیان گەورەترە لە(1mm ناوپۆشی دیوی ناوەوەی دیواری موولوولە خوێنەکە ئەستوور دەبێت، لووسە ماسولکەکانی دیواری خوێنبەرەکە دەکشێت و شانەی ڕیشاڵی لێ دەنیشێت. موولوولە خوێنبەرەکە دەکشێت و پێچ دەخوات و دیوارەکەی لاستیکیەکەی کەم دەکات.

ب. موولوولە خوێنە بچووکەکان (تیرەکەیان کەمترە لە 1mm) ڕەقبوونی دیواری موولوولە خوێنبەرەکە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوەی و پۆقل کردنی دیواری موولوولە خوێنبەرەکە. لە ئەنجامدا هەموو موولوولە خوێنبەرەکان تووشی تەسکبوونەوە دێن بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشەکە فاکتەریتری (وەک: جگەرەکێشان و زیاد بوونی چەوری ناو خوێن و نەخۆشی شەکرەی) هەبێت. ئەو گۆڕانکاریانەی کە بە هۆی نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنبەرەکە لە پێکهاتەی موولوولە خوێنبەرەکان ڕوو دەدات، نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێنبەرەکە تیرتر دەکات. بەوەی کە بەرگری و کرژ بوونی موولوولە خوێنەکانی پەلەکان





زیاد دەکات و کەمتر خوێن بۆ گورچیلەکان دەچێت. لەبەر ئەوەی دەبێتە چالاک بوونی سیستەمی کە بە ماددەی ڕینینەوە بەندە(rennin-angiotensin-aldosterone axis). نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن فاکتەرێکی مەترسیدارە بۆ تووشبوون بە کشان و قلیش بوونی شاخوێنبەر(aortic aneurysm & aortic dissection).

٢- مێشک :(CNS)بەرز بوونەوەی فشاری خوێن هۆکاری سەرەکی تووشبوونە بە نۆرەی مێشک، چ بە هۆی خوێنبەربوون بێت یان بەهۆی کەم خوێن بۆ چوون بێت.

٣- چاو: نەخۆشی بەرز بوونەوەی فشاری خوێن کاردانەوەی لەسەر چاو هەیە، لەوانەیە: ببێتە هۆی تێکشکانی موولوولە خوێنبەرەکانی چاو، هەروەها نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن هۆکارە بۆ خوێن مەیین لە خوێنهێنەری چاو.

٤- دڵ (Heart): نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن فشاری زۆر دەخاتە سەر دڵ، لەوانەیە: دڵ تووشی ئەستوور بوون بکات، هەروەها لە خۆیدا هۆکارە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی گیرانی موولوولە خوێنبەرەکانی دڵ. ئەگەر نەخۆش بۆ ماوەیەکی زۆر نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبوو بێت و کۆنترۆل نەبوو بێت، ئەوا: لەوانەیە تووشی پەککەوتنی دڵ بێت.

٤- گورچیلەکان: نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێن کار دەکاتە سەر گورچیلەکان، ئەوانەی ماوەیەکی زۆرە نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنیان هەیە، لەوانەیە: تووشی میزی پرۆتیناوی یان پەککەوتنی گورچیلە بێت.

دیاریکردن: دیاریکردنی ئەوەی یەکێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەیە، دوای وەرگرتنی چیرۆکی چۆنیەتی ڕوودانی نەخۆشیەکەی، سەد دەر سەد بە پێوانی فشاری خوێنەکەی بە ئامێری پێوانی فشاری خوێن دەبێت. لەبەر ئەوەی دیاریکردنی نەخۆشیەکە هەر بە پێوانە، بۆیە زۆر ئاسان هەڵە و نارێکی تێدەکەوێت. هەر لەبەرئەوە ووردبوون لە پێوانی فشاری خوێن زۆر پێویستە، چەند هۆکارێک دەبنە هۆی دروست بوونی هەڵە لە پێوانەکردن، لەوانە:

أ- ئامێری پێوانی فشاری خوێنی ناتەواو: ئامێری پێوانی فشاری خوێن دەبێت ناوەناوە بپێنرێتەوە و لە ڕاستی خوێندنەوەی ئامێرەکە، لە کاتی پێوانی فشاری خوێن دەبێت پەرۆی کە بە میزڵدانەکەوەیە تەواو قۆڵی داپۆشێت (Proper Cuff Size).

ب- هەڵەکان کە پەیوەندی بەو کەسەوە هەیە کە فشاری خوێنەکە دەپیوێت: (بۆ نموونە: زۆر بە خێرایی فشاری خوێنەکە وەردەگیرێت یان بەپەلە فشاری خوێنەکە وەردەگرێت).

ج- جیاوازی لە نێوان قۆڵەکان: جیاوازی قۆڵی ڕاست لەگەڵ چەپ لەوانەیە زیاتر بێت لە (١٠ mmHg). لە کاتی وەرگرتن و بەدوا داچوون ئەولایە ئەژمارد دەکرێت کە زۆر بەرزە.

د. هەڵە بە هۆی بارە فەسلەجیەکان: وەک تووڕە بوون و ترسان یان ترسان لە پزیشک و نۆرینگە یان خۆماندوو کردن پێش پێوانی فشاری خوێن یان خواردنەوەی ماددە و دەرمانە ووژێنەرەکان (وەک: کافایین (قاوە و چایە)، جگەرە و قەترەی لووت) یان تەواو دانەنیشتن.

ه. ئاڵۆزیەکی زۆردەگمەن هەیە، ئەویش: لە پڕ بەرزبوونەوەی فشاری خوێنە(Malignant or accelerated hypertension) : کە لە ئەنجامی لە هیکەوە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن دەبێتە لەناکاو تێکدانی موولوولە خوێنەکان و ڕمانی پێکهاتەی دیواری موولوولە خوێنبەرە بچووکەکان وخوێن مەیین لەناو خوێنبەرەکان. ئەم ئاڵۆزیە بەوە دەناسرێتەوە کاتێک لە هیکەوە فشاری خوێن زۆر بەرز دەبێتەوە و یەکێک لە ماکەکانی سەر یەک لە کۆئەندامەکانی لەسەر بە دیاردەکەوێت (وەک: ماکی سەر چاو یان گورچیلە یان سەر مێشک). ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت، لەوانەیە: نەخۆشەکە تووشی پەککەوتنی دڵی لەناکاو ببێت و بمرێت.

پشکنینەکان: هەر کەسێک نەخۆشی بەرزبوونەوەی فشاری خوێنی هەبێت، چەند پشکنینێک هەیە دەبێت بۆ نەخۆش بکرێت. هەندێکیان بۆ هەموو نەخۆشێک دەکرێت و هەندێکیان بۆ نەخۆشی دیاریکراو دەکرێت.

ا.پشکنینەکان بۆ هەموو نەخۆشێک:

١- پشکنینی میز بۆ پرۆتین و خوێن و شەکر.

ب- پشکنینی خوێن بۆ چالاکی گورچیلەکان (Blood Urea، S.Creatinine) و توخمەکان (Electrolyte)لە ناو خوێن.

ج- پشکنینی خوێن بۆ شەکرە.

د- پشکنینی خوێن بۆ زانینی ئاستی چەوری لەناو خوێن.

ه- هێلکاری دڵ لە کاتی ئارامی (ECG).

٢. پشکنینەکان بۆ هەندێک نەخۆش دەکرێت:
ا– تیشکی سینی سییەکان (C.X.R) بۆ زانینی پەککەوتنی دڵ و پەنمانی دڵ.
ب– ئیکۆی دڵ: بۆ دیاریکردنی ئەستوور بوونی دڵ.
ج– سۆناری دڵ: بۆ بینینی گورچیلەکان.
د– تیشکی ڕەنگا و ڕەنگی گورچیلەکان: ئەگەر مەترسی بوونی ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی گورچیلەکان دەکرا.
ە– ڕێژەی ماددەی ڕینین و ئەلدۆستیرۆن لە ناو خوێن (بەتایبەتی ئەگەر مەزەندە، دەکرا: بەرز بوونەوەی فشاری خوێن بە هۆی کوێرە ڕژێنەکان بێت).

پ٦/ کارزان محمد حەسەن، تەمەن ١٩٨٦ز، هەولێر هەڤالان: ئەم کاتەتان باش، ماوەی سێ ساڵە تووشی نەخۆشی قۆلۆن بوومە، لە کاتی برسی بووندا هەست بە ئازار دەکەم، هەست بە غازاتێکی زۆر دەکەم لەگەل ئازارێکی کەم لە سکدا، وە بۆ ماوەی دوو مانگ عیلاجم بەکارهێناوە بەڵام بێ سوود بوو، تکایە چارەسەری پێویست؟

و/ ئەو نیشانانەی بەڕێزتان باسی دەکەیت هەموو نیشانەکانی نەخۆشی وورژانی قۆلۆن(تەهیج قۆلۆن)ە. نەخۆشی وورژانی قۆلۆن نەخۆشییەکی درێژ خایەنی کۆئەندامی هەرسە(بەتایبەتی ڕیخۆڵە ئەستوورە) کە تیایدا وەڵامی کۆئەندامی هەرس تەواو و ڕێک نییە بۆ هەندێک خواردن و مادده(بە کوردی مشەوەشە) بەتایبەتی لەو کاتانەی کە کەسەکە تووشی بارێکی سەختی دەروونی دەبێت، ئەمەش کاردانەوەی لە سەر کۆئەندامی هەرس دەبێت و نیشانەکان دروست دەکات. نیشانەکانیش بریتین لە زگ بەل بوون، زگچوون یان نارەوانی(قەبزی)، زگ قووڕە قووڕ کردن، پێچ بە زگ داهاتن، هەست دەکات پیسایی بە زەحمەت دەکاتن یان بە تەواوی پیسایی ناکات، دەرچوونی لیق لەگەل پیسایی، هەست کردن بە داهێزران و شەکەتی و زوو ماندوو بوون، کەم بوونی ئارەزووی خواردن، لە کاتی میز کردن هەست بە نەرمە ئازارەک دەکات لە بنی زگی یان هەست دەکات میزی گیرایە، هەست دەکات وەکو دەرزی لە سینگ و قاچی ڕابکەن وایە . ئەو نەخۆشییە لە ڕاستیدا نەخۆشی نییە، واتا: هیچ ئەندامێکی لەش نەخۆش نییە بەڵام ڕیخۆڵەکان زیاتر هەستیارن، ئەوەی پێویستە بزانرێت ئەوەیە، نەخۆشییەکە هیچ مەترسییەکی نییە تەنیا نیشانەکان ئازاری کەسەکە دەدات، نیشانەکانیش درێژ خایەنن. بەزۆری ئەو نەخۆشییە لە ئافرەتان لە نێوەندە تەمەنی نێوان (٢٠ – ٣٠ساڵی) زۆرە بەڵام لە هەموو تەمەنێک و لە هەردوو ڕەگەز دەبینرێت، لە کاتی پشێوی دەروونی و خواردنی هەندێک جۆر خۆراک نیشانەکان دەبینرێن، ئەوەمان ڕوون کردەوە کە نیشانەکان کاردانەوەی دەوروبەرە لە سەر جەستەی تاک. چارەسەری بە گوێرەی نیشانەکان دەبێت و چارەسەری بنبڕی نییە، دەبێت نەخۆش لەو خواردنانە دوور بێت کە نیشانەکانی بۆ دێنێت و ڕاستی زانستی دەربارەی نەخۆشییەکەی بۆ ڕوون بکرێتەوە و دڵنیا بکرێت کە ئەو جۆرە نەخۆشییە هیچ مەترسیەکی نییە و کاوە نیشانە زۆرتر ئەزیەتی دەدات چارەسەر بۆ ئەو نیشانەیە وەربگرێت، بۆ نموونە: ئەگەر زگ ئێشانی زۆر بوو دەرمانی لابردنی زگ ئێشانەکەی بۆ بنووسرێت و ئەگەر زگچوونی زۆر بوو ئەو دەرمانەی بدرێتێ کە زگ چوونەکەی ناهێڵێت، وە نیشانەکانیتر بە هەمان شێوە چارەسەر دەکرێت.

پ٧/ ئارام تاهیر، ٢٣ساڵ، هەولێر: لەوزەتێنم زۆر گەورەیە، کاتەک ئیلتیهاب دەکات تووشی کۆخەم دەکاتن و جاری وا هەیە ماوەی دوو تا چوار مانگ دەخایەنێت و ناوە ناوە تام لەگەل دێتێ. چ دەرمانێک بەکار دەهێنم کۆخەکەم هەر دەمێنێت و لەوزەتێنەکەم چاک نابێت، ئەو حالەتەش ساڵانە لۆم دێت. ئایا پێویست دەکات عەمەلیاتی لەوزەتێن بکەم؟ ئەگەر عەمەلیات نەکەم، مەترسی لۆ سەر دڵم هەیە؟ عەمەلیاتە هیچ خراپی و ئاڵۆزی هەیە، دوای عەمەلیات مەترسی تووش بوونم هەبێت؟

و/ ئەو پرسیارەت چەند لایەنێک لە خۆ دەگرێت، بەم جۆرە:
١– پەیوەندییەکی ڕاستەوخۆ لە نێوان هەوکردنی لەوزەتێن و کۆخە نییە، واتە: هەوکردنی لەوزەتێن کۆخە دروست ناکات، مەگەر هۆکاری کۆخەکە بوونی زۆری دەردراو لە لووت (کەپوو) بێت کە دێتەوە ناو قورگ و هەوک و لەوزەتێن، هۆکار دەبێت لە هەوکردنی لەوزەتێنەکان و سییەکان. لابردنی(عەمەلیاتی) لەوزەتێن کاتێک دەکرێت، ئەگەر زەرەرو زیانەکانی مانەوەی لەوزەتێنەکان زیاتر بوو لە سوودەکانی چونکە لەوزەتێنەکان یەکەم هێڵی بەرگری ناو لەشی مرۆڤن. بە لابردنی لەوزەتێنەکان یەکێک لە هێڵەکانی بەرگری لەش لە دەست دەدەین بەڵام هەندێک جار لەوزەتێنەکان دەبنە سەرچاوەی هەوکردن لە ناو لەشی مرۆڤ، ئەو کاتانە لابردنی پێویست دەبێت. ئەمەش ئەوە دەگەیەنێت: بڕیاردان لەسەر عەمەلیات کردن بەندە لە سەر هاوسەنگی نێوان زەرەر و زیانەکان و سوودەکانی، ئەگەر زیانەکانی زۆرتر بوون لە سوودەکانی دەبێت عەمەلیات بکات. واتە: بڕیاردان لە سەر ئەوەی کێ عەمەلیات بکات، لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت. بە شێوەیەکی گشتی ئەگەر ساڵانە چوار جار یان زیاتر





تووشی هەوکردن بێت و لەگەڵی هەوکردنی جومگەکان هەبێت دەبێت لاببردرێت، کەچی ئەگەر لە ساڵەک یەک جار یان دوو جار هەوی دەکرد، ئەوا: باشترە عەمەلیات نەکرێت و لەوزەتێنەکان لانەبردرێن.

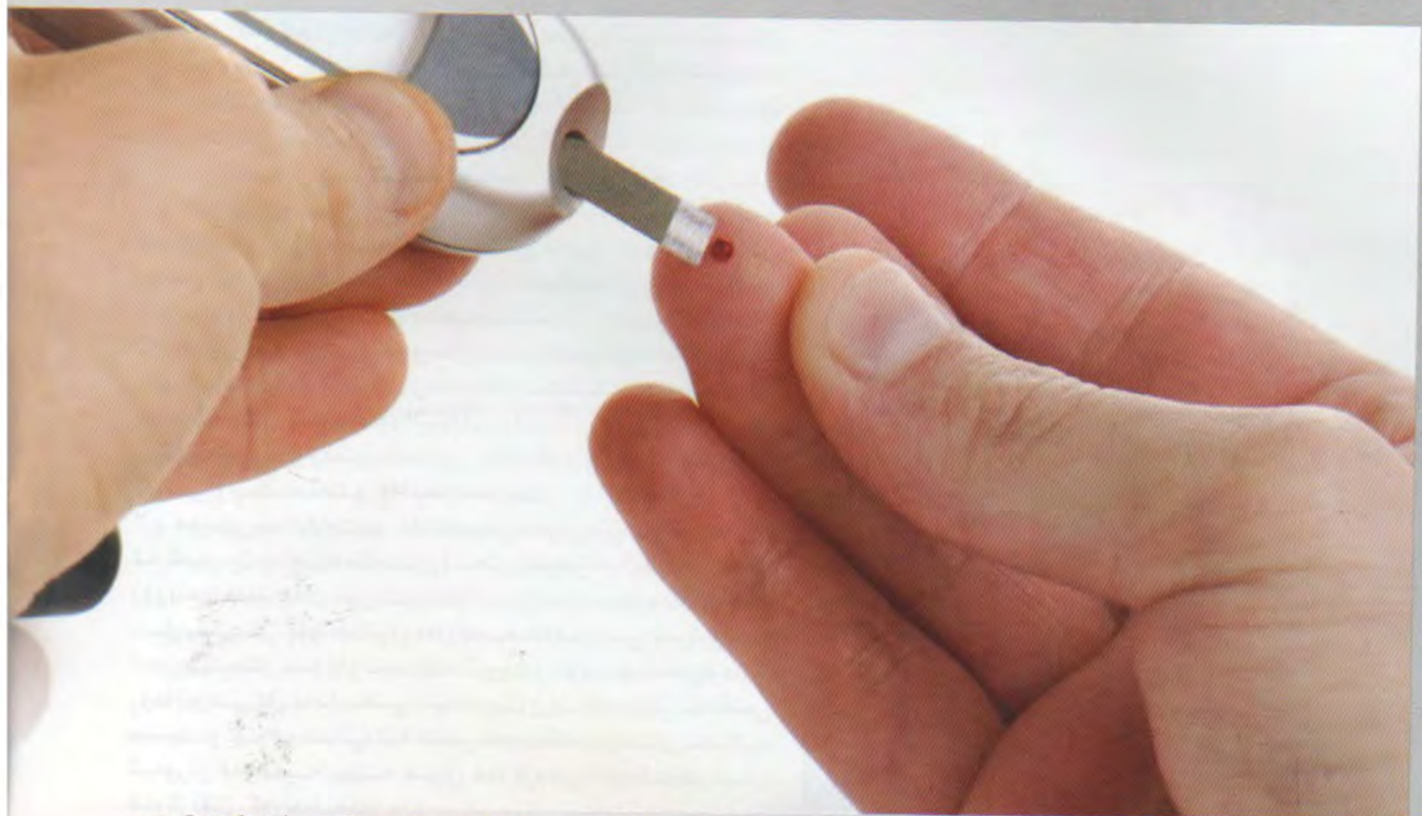
٢- سەبارەت بە زیاد بوونی کێشی لەش: لابردنی لەوزەتێنەکان هۆکار نابێت لە قەڵەوی بەڵام ئەو قەڵەوییەی دوای عەمەلیاتی لەوزەتێن تووشی دێن هۆکارەکەی ئەوەیە: ئەوانەی هەوکردنی بەردەوامی لەوزەتێنیان هەیە، بەزەحمەت خواردن قووت دەدەن، ئەمەش وادەکات ئارەزووی خواردنی کەم بێت بەتایبەتی لەگەل زۆر هەوکردنی لەوزەتێنەکان. کاتێک لەوزەتێنەکان لادەبرێن ئەو کات هەموو شتێک دەگەڕێتەوە باری سروشتی و ئارەزووی خواردنی ئاسایی دەبێتەوە و کەسەکە کێشی لەشی زیاد دەکات و قەڵەو دەبێت.

٣- هەرچی سەبارەت بە کاردانەوەی هەوکردنی لەوزەتێنەکان لە سەر دڵ و ئەندامەکانیتری لەش ئەوە زانراوە بەمەرجێک زۆر لەوزەتێنەکان تووشی هەوکردن بێن نەک لە ساڵی جارەک یان دوو جار، لەوانەیە هەوکردنی بەردەوامی لەوزەتێنەکان هۆکار بێت لە تووش بوون بە هەوکردنی ڕۆماتیزمی دڵ بەتایبەتی لە منداڵان بەڵام دوای تەمەنی بیست و چوار ساڵی لە سەر کەسەکە دەردەکەوێت. لە گەوران لەوانەیە ببێتە هۆی هەوکردنی جومگەکان یان هەوکردنی گورچیلەکان.

٤- هەرچی دەربارەی ماکەکانی لابردنی لەوزەتێنەکان: گرنگترینیان بریتییە لە خوێن بەربوون(نەزیف بوون) کە یەکسەر دوای عەمەلیاتەکە دەبێت یان حەفتەک دواتر بەهۆی هەوکردنی شوێنی عەمەلیاتەکە، دەتوانرێت خۆشی بپارێزێت لە هەوکردنی شوێنی نەشتەرگەرییەکە بە وەرگرتنی دەرمانی دژە زیندەگی و غەر غەرە کردن بە ماددەی خاوێن کەرەوە و خواردنی خۆراک و خواردنەوە دوای نەشتەرگەرییەکە، هەتا با ئازاریشی هەبێت بۆ ئەوەی هەوکردن بە بەکتریا لە شوێنی نەشتەرگەرییەکە دروست نەبێت.

پ٨/ ڕێبوار عومەر، هەولێر، شۆڕش، تەمەن (١٩٨٥ز): من بە دەستی نەخۆشی تایماڵتای مزمن دەناڵێنم، وەناشتوانم عیلاج بخۆم! تکایە چارەیەک؟

و/ برای بەڕێز: جارێ لە ئەوەلی با سەیری پرسیارکەت بکەین: ناتوانم عیلاج بخۆم؟ بە تەواوی سەیرە، مرۆڤ ئەگەر سەلمێنرا کە نەخۆشە، ئەرکێکی ئایینی و مرۆڤایەتییە و جەستەی ئەرکی لە سەر داناوە کە چارەسەر بۆ خۆی وەربگرێت بۆ ئەوەی بە تەواوی چاک ببێتەوە. نەخۆشی تای ماڵتا لە کوردستان هەر کەسەکی بگریت دەڵێت تای ماڵتام هەیە، کە ئەمە لە ڕاستیەوە دوورە. چونکە هەر لەگەل هاتنی وەرزی هاوین پلەی گەرمی بەرز دەبێتەوە، ئەم بەرزبوونەوەی پلەی گەرما کاردانەوەی ڕاستەوخۆی لە سەر جەستە و دەروونی تاک دەبێت، بەتایبەتی لەو کەسانەی کە قەڵەون (زۆرانێک لە ئێمە کێشی لەشیان لە سەرووی ئاساییە، کەچی پێ ی نازانن)، نەخۆشی دەروونی وەکو ڕاڕایی و خەمۆکی و دڵەڕاوکێ و پشێوی دەروونی هەمان نیشانە دروست دەکەن، هەروەها زۆر بەکارهێنانی دەرمان (لە لای ئێمە: دەرمان ئاسانترین شتە کە بە بەردەوامی پەنای بۆ دەبرێت بێ ئەوەی ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگرین، هیچ کاتێک ئەوەمان لە بیر نییە: کە دەرمان ژەهرە هەتا پێویستیمان پێی نەبێت هانای بە بەر نابردرێت. ئەو زۆر بەکارهێنانی دەرمانەش دەگەڕێتەوە بۆ کەمی ڕۆشنبیری گشتی و کەمی هۆشیاری دروستی و خراپی ڕەوشی تەندروستی وڵات لە کۆن و ئێستادا و بوونی نۆڕینگەی لاکۆڵانان، کە تەواو زەرەر و زیانەکانی دەرمانەکە نازانن بەڵام دەیدەن بە نەخۆشەکە، تۆ دەرمانی کوردەواری و گژ و گیا دەرمان هەر باس مەکە). دەرمانێکی وەکو پەنسیلین تەنیا وەرگرتنی یەک دەرزی لەوانەیە، نیشانەی: تا لێهاتن، گەرم بوون، داهێزران، سۆر بوونەوە، چۆک ئێشان، ئازاری جومگەکان، هەست بە داهێزران و بێ تاقەت کردن...هتد بۆت دروست بکات. کرمی دەرزیلەیی کە لەلای ئێمە زۆر بڵاوە، ئەویش هەمان نیشانە دروست دەکات. ئەمە سەرەڕای چەندەها نەخۆشی کە نیشانەی وەکو تای ماڵتا دروست دەکات، وەکو: نەخۆشی سیل، گرانەتا، لەرز تا، پەسیوو، سەرما بردن...هتد، کە زۆر جار دیاریکردنی دوا دەکەوێت لەبەر ئەوەی نەخۆشەکە بەردەوام دەلێت: تای ماڵتا یان گرانەتام هەیە، ڕاستیەکیتریش هەیە ئەویش ئەو پشکنینەی کە پێیدەڵێن فەحسی تای ماڵتا و گرانەتا ئێستا لە هیچ وڵاتێک پشتی پێ نابەسترێت و پشت گوێ دەخرێت. بێینەوە سەر نەخۆشی تای ماڵتا: تای ماڵتا کە نەخۆشییەکی گیانەوەرییە کە دەگوازرێتەوە (ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ) لە گیانەوەرەوە بۆ مرۆڤ، بەکتریای تای ماڵتا لەناو خانەی لەشی مرۆڤ دەژیێت، نەخۆشییەکە بەشێوەی لەناکاو یان درێژخایەن دەبێت. بۆ دیاری کردنی ئەوەی کەسێک نەخۆشی تای ماڵتای درێژ خایەنی هەیە، ئەوا پزیشک نەخۆشەکە



دەپشکنێت دەبینێت کە کەسەکە نەخۆش و ناتەندروست دێتە بەرچاو و نەخۆشەکە نەرمە تایەکی بەردەوام و درێژ خایەنی هەیە و نیشانەی دەماری و دەروونی لە سەر بە دیار دەکەوێت و هەموو کات فاتە ڕەشەی ئەستوور دەبێت، وە لە کەمتر لە(١٪) نەخۆشەکان مەترسی دروست دەکات. بۆ چارەسەرکردنی پێوستیمان بە زیاتر لە دەرمانێک دەبێت، چونکە بەکتریایەکە لە ناو خانە دەژیێت و ئاسان خۆ لە کاری دژە زیندەگییەگان دەشارێتەوە. سەبارەت بە پرسیاری جەنابت دەبێت سەردانی یەک لە پزیشکەکانی هەناو بکەیت و ئەو لەگەلت دابنیشێت و لە سەری هەتا بنی چیرۆکی ڕوودانی نەخۆشییەکەت لێ بپرسێت، کاتێک پزیشکەکەت بڕوای هات نەخۆشی تای مالْتات هەیە، ئەو کات دەرمانت بۆ بنووسێت و تۆیش بەکاری بهێنە.

پ٩/ نازە ئازاد، سلێمانی، تەمەن (١٩٨١ ز): من تێکچوون و نارێکی سووری مانگانەم هەیە، وە هێلکە دانیشم لاوازە، چ چارەسەرییەک زۆر ئەکتیڤە سووپاستان دەکەم؟

و/خوشکی بەڕێز چۆن زانیت هێلکەدانەکانت لاوازە؟ تێکچوونی سووری مانگانە زۆر هۆکاری هەیە، نارێکی باری دەروونی و پشێوی دەروونی و ماندوو بوون و خەم و نەخۆشی و خواردنی دەرمان، ئەمانە و چەندان هۆکاریتر دەبنە هۆی تێکچوونی بینینی سووری مانگانە. هەندێک لە ئافرەتان لە سەرەتادا نارێکییەک لە سووری مانگانەیان هەیە، ئەمە نەخۆشی نییە؟!! زانینی چیرۆکی ڕوودانی نەخۆشی(٨٠٪) نەخۆشی دیاری دەکاتن. ئامۆژگاریم ئەوەیە ئەگەر پشکنین و فەحست کردووە بە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆمان بنێریت تا تەواو وەرامی پڕ بە پێست بدرێتیەوە، دەتوانیت ناوێکی خوازراو بۆ خۆت دیاری بکەیت و ئێمە لە گۆڤار بە ناوە خوازراوەکە بڵاوی دەکەینەوە. لە ڕێگای گۆڤار و ڕۆژنامە و تەلەفزیۆن و ڕادیۆ، واتە: ڕاگەیاندنەکان نەکەیت هیچ چارەسەرێک بەکار بهێنیت بەڵکو دەبێت سەردانی پزیشک بکەیت و ئەو دەرمانت بۆ بنووسێت.

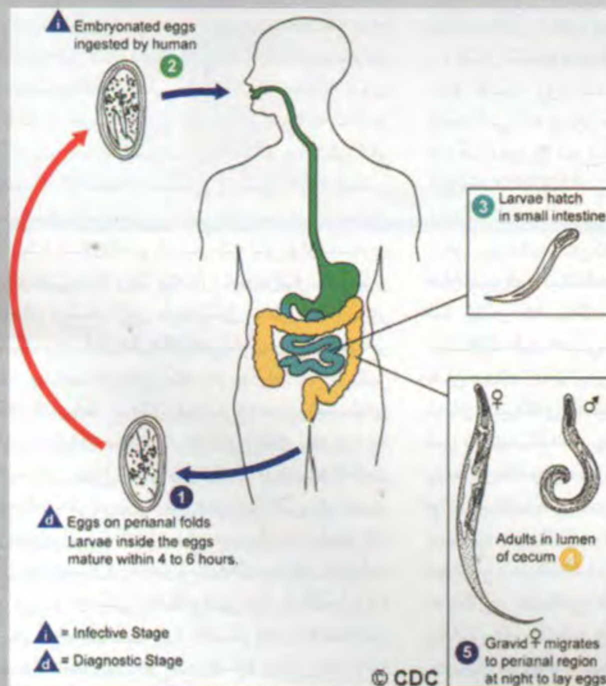
پ١٠/ هەناسە، پردێ: زیانەکانی داو و دەرمانی دژی دڵ گوشران چییە؟

و/ زانایان جەختیان کردووە، کەوا: وەرگرتنی داو و دەرمانی تایبەتی بە چارەسەر کردنی حالەتەکانی دڵ گوشران (خەمۆکی)، لەسەر ئاستێکی بەرفرە ئاسەوارێکی زۆری لاوەکیی ترسێنەری لێدەکەوێتەوە. ئەویش: بەوەی دەبێ بەهۆی هەست پێکردنێکی بەردەوامی ژانەسەر و ژانی جومگەکان و ماهیچەکان (ماسولکە) و ژانی سەر دڵ (ژانی گەدە). هەروەک ئەگەری والاّ بوونیش بۆ خوێن پژانی ناوپۆشی گەدە زیاد دەبێت. بۆیەکا، زانایەکان وای بە باش دەزانن کە لە کاتی هەست پێکردنی یەکێک لەو نیشانانە یەکسەر دەست بکرێ بە دەست هەڵگرتن لە وەرگرتنی ئەم داو و دەرمانانە (هەڵبەتە لە ژێر چاودێری پزیشک). وە بۆ چارکردنی باری دڵ گوشرانیش پەنا ببرێتە بەر بە ئەنجام گەیاندنی خولیا و حەز و ئارەزووەکان و پتەوتر کردنی پێوەندییە جڤاکییەکان و گەشت و گەڕان و سووڕان لە جێگا بەربەرڵاکان و زۆر گەشت و گوزار کردن بۆ زکان اخاوی مێشک و حەواندنەوە و ڕەحەت کردنی دڵ و دەروون. ئەو دەرمانانەی کە بۆ دڵ گووشران بە کار دێت، دەبێت بۆ هەموو حالەتەکان بەکار نەیەت، واتە: تەنیا لە حالەتە توندەکان بەکار بێت. وە بە جەمی کەم دەست پێ بکرێت، وە بەرەبەرە جەم و بڕی دەرمانەکە زیاد بکرێت، وە ئەگەر پێویستی بە دەرمانەکە نەما یەکسەر

دەرمانەکە ڕانەگیرێت. بێگوومان نابێت بە هیچ شێوەیەک بە بێ ڕاوێژی پزیشک دەرمانی دڵ گووشران لەخۆوە ڕابگیرێت، ئەمەش چونکە کاردانەوەی خراپی دەبێت.

پ١١/ دایکی سارا، هەولێر: منداڵێکی تەمەن حەفت ساڵیم هەیە هەموو کات کۆمی دەخورێنێ، جارێک حەبی کرمم دایێ، گۆتیان: لەوانەیە کرمی هەبێت! بەڵام دوای ماوەیەک دووبارە دەستی پێکردەوە. هۆکاری ئەمە چییە؟ ئایا ڕاستە کرمی هەیە؟ کوو بنبڕ دەکرێت؟

و/ ئەگەر منداڵێک ناوە ناوە تووشی زگ ئێشە بێت یان ناوە ناوە زگی خۆی بگووشی لە تاو ئازار! یان منداڵ خواردنی باش نەبێت و کێشی لەشی کەم بکات و ببنسی! یان منداڵێک لەبەر خورانی کۆمی بەتایبەتی لە شەودا عەجمانی نەبێت! یان دایکەکە لە ناو پیسایی منداڵەکە سپیپاتی یان کرمی ساغ ببینێت، ئەوا: بە دایکەکە دەووترێت منداڵەکەت کرمی هەیە. لە کۆمەڵی کوردەواری کرم زۆر بڵاوە هەتا دەتوانین بڵێین کە هەموو کەس ئەو کرمەی هەیە چونکە کرم لە هەموو کەسێک هەیە کە دەستی پیس بێت یان نینۆکی زۆر بێت یان بە دەم نینۆک بقرتێنێت یان نینۆک بخوات یان لەو منداڵانە کە پەنجە دەمژن. کاتێک دەست یان پەنجەی منداڵەکەت بە هێلکەی کرمەکە پیس بوو بێت، ئەوا: هێلکەکە دەچێتە گەدە و لەوێ دەترووکێت و دەبنە نێرە یان مێیە دوواتر هەر دوو نێرە و مێیە بە ناو ڕیخەڵۆک شۆڕ دەبنەوە بۆ خوارەوە هەتا بە زۆری لە شەودا مێیەکان دوای پیتاندنیان لە لایەن نێرەکانەوە، لە شەودا ڕووەو کۆم دێن بۆ گەرا دانان. هەندێک لەو هێلکانە لە دەورەی کۆم دەبن و هەندێک لەگەڵ پیسایی دەکرێنە دەرەوە کە لە کاتی لەبار بوونی دەوروبەر بۆ ماوەی چوار حەفتە دەمێنێتەوە هەتا دەگوازرێتەوە بۆ یەکێکیتر یان منداڵەکە لە شەودا نینۆکی هەیە و کۆمی دەخورێنێت دووبارە ئەو هێلکەیە سووڕەکەی دووبارە دەکاتەوە و دەبێتەوە کرم. کرمەکان و مشەخۆرەکان کە منداڵ تووشی نەخۆشی دەکات زۆرن بەڵام ئەو کرمەی کە پێیدەووترێت: کرمی دەرزیلەیی یان دەزوولەیی کە کرمێکی سپییە هەندەی دەنکە برنجێک دەبێت، درێژییەکەی لە نێوان (٤ – ٩ ملم) دەبێت، ئەوە لە هەمووان زۆرتر منداڵان تووشی نەخۆشی دەکاتن. ئەو کرمە نەخشەکە بێزار دەکات چونکە خورانێکی زۆر لە کۆم دروست دەکات، جاری واهەیە منداڵەکە هانا بۆ دایکی دەبات کە کۆمی بخورێنێ!! هەروەها سۆربوونەوە و حەساسیە و گێژ بوون و سەرسووڕان و دڵ تێکهەڵاتن و ڕەوانی و زگ ئێشان و دابەزینی کێشی لەش و خەو زڕان و ڕاڕایی دروست دەکات. ئەو کرمە جێگای گەمەی نییە، چونکە بنبڕ کردنی زۆر زەحمەتە؟! لە وولاتێکی وەکو شانشینی سعوودی بەو هەموو داراییەی کە هەیەتی بەو کرمە ناوێرێت؟! چونکە بڵاوبوونەوەی ئەو کرمە پەیوەندی بە پاک و خاوێنی خوودی تاکەوە هەیە لەوانەیە ماوەیەک گرنگی بە پاک و خاوێنی دەستی و خۆی بدات بەڵام دواتر دووبارە دەگەڕێتەوە سەر باری جارانی خۆی لە بیر دەکات دەستی بشوات و نینۆکی دەبێت، هەر کەسێک نینۆکی درێژ بێت ئەوا بەوەی بۆ ئەژمارد دەکرێت کە کرمی دەرزیلەیی هەیە. دیاریکردنی بوونی ئەو کرمە زۆر ئاسانە: نەخۆشەکە ئەو نیشانانەی کە باس کران هەیەتی یان کرمی هەراش دەگەڵ پیسایی دەبینرێت یان هێلکەی کرمەکە بە پشکنینی پیسایی لە ژێر مایکرۆسکۆب لە ناو پیسایی دەبینرێت. ئەگەر لە خێزانێک یەک لە ئەندامەکانی ئەو خێزانە ئەو کرمەی هەبوو، ئەوا: هەموویان ئەو کرمەیان هەیە چونکە گواستنەوەی ئاسانە لە یەکێکەوە بۆ یەکێکیتر بە ئاسانی لە ڕێگای بەرکەوتنەوە یان لە ڕێگای جل و بەرگەوە یان لە ڕێگای دەستەوە دەگوازرێتەوە، کەواتە دۆقە یان زۆر جار گەوران پەنجەی منداڵ، جا چ برازا یان خوارزا یان منداڵی خۆی ماچ دەکات یان لە دەمی خۆی دەنێت ئەمەش دەبێتە هۆی ڕیچگایەک بۆ گواستنەوەی ئەو کرمە، ئەوەشمان لە بیر نەچێت کە لە کورستان لەفە و فەلافلی پیس و خراپ ئامادە کراو هۆکاری سەرەکی گواستنەوەی ئەو جۆرە کرمەیە، زۆر لە قوتابخانە بنەڕەتییەکان ژمارەیەکی زۆر لە قوتابی لە یەک پۆل دادەنێن بیستوومە پۆل هەیە پەنجا قوتابی تێدایە، ئەوەش هۆکارێکیترە لەوەی کە ئەو کرمە لەناو ئێمە بە زەحمەت بنبڕ بکرێت. دەرمانی کرم دەدرێت بەو نەخۆشانە و باشترە لە هەمان کاتدا هەموو ئەندامانی خێزانەکە (تەنها ژنی دووگیان نەبێت) هەموو ئەو دەرمانە وەربگرن لە هەمان کاتدا هەنگاوەکانی خۆپاراستن پیادە بکەن، کە بریتییە لە: شووشتنی جل و بەرگ و جلی ژێرەوە و پێخەف، گرنگیدان بە تەندروستی تاک و خۆ پاک ڕاگرتن (قرتاندنی نینۆکەکان) و دەست و دەم شووشتن پێش و پاش نان خواردن و دوای دەرچوون لە ئاو دەست. گرنگیدان بە پاک و خاوێنی خواردن و خواردنەوەکان و دوور بوون لە خواردنی خۆراکی دەرەوە. لێرەدا دایک و باوک دەبێت ئەوەیان لە بیر بێت هەر کە ئەو هەنگاوانەی خۆپاراستن پێشێل کرا، لەوانەیە دووبارە ئەو نەخۆشییە سەر هەڵ بداتەوە.



الطب التجانسي
Homeopathy
د.عبدالسلام صالح سلطان
پسپۆڕی نەخۆشییەکانی هەناو و دڵ
نوێنەری گۆڤاری پزیشک لە بەغداد

پزیشکی هاوشێوە

لە کۆنەوە لە ناو میسرییەکان، دەستەواژەیەک هەیە: (چارەسەری بەوە بکەن، کە بووەتە هۆکاری نەخۆشییەکە)، وە هەتا هەنووکەش لە سەر زمانی خەڵک گوێ بیست دەبین. زانستی نوێش، ئەو دەستەواژەی سەلماندوو کە ڕاستە و ئەویش بە هۆی پزیشکی هاوشێوە یان پزیشکی هۆمیۆپاسی (Homeopathy). کە یەکێکە لە جۆرەکانی پزیشکی تەواو (الگب البدیل)، کە پشت بە پێدانی بڕێکی کەم لە دەرمانێکی دیاری کراو دەبەستێت کە بە ڕێگایەکی تایبەت ئامادە کرا بێت. بە جۆرێک کە ئەگەر ئەو دەرمانەت بە جەم و بڕی زۆر دایە کەسەکە دەبێتە هۆی تووشبوون بە هەمان نیشانەکانی نەخۆشییەکە، وە تووشی هەمان ئەو نیشانانە دەبێت کە ئێستا چارەسەری بۆ وەردەگرێت. وە بنەمای ئە جۆرە چارەسەرییە (پیسی بە پیسی لا دەچێت!)، واتە: بە هەمان ڕەگەزی هۆکارەکە لەوەوە هاتووە: کە هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشییەکان بۆ چارەسەری نەخۆشییەکە بەکار بێت. ئەمەش هەمان بیرۆکەی ماکووتەکانە، کە تیایدا: شورنقەی ماکووتەکە کە ڤایرۆسی مردوو یان زیندووی تێدایە لە لەشی کەسەکە دەدرێت، هەتا هانی بەرگری لەشی کەسەکە بدات بەرگری دژی ئەو نەخۆشییە پەیدا بکات. ناوەکەی ئەو لقە پزیشکە لە لاتینییەوە هاتووە، لە دوو بەش پێکدێت، ئەوانیش: (Homeos) بە مانای هەمان یان هاوشێوە، وە (pathos) بە مانای ئاریشە یان نەخۆشی. بەو مانایەی کە ئەو ماددەیەی کە دەبێتە هۆی چاکبوونەوەی نەخۆشییەکە، هەمان ماددەیە کە دەبێتە هۆی هۆکاری تووشبوون بە نەخۆشییەکە ئەگەر کەسێکی ساغ بیخوات. وە یەکەم جاریش ئەو زانستە لە سەر دەستی پزیشکێکی ئەڵمانی بە ناوی (سامۆیل هانیمان) سەری هەڵدا، کاتێک: شورنقەی کینین کە بۆ چارەسەری نەخۆشی مەلاریا بەکار دێت، لە خۆیدا و هەمان نیشانەکانی نەخۆشی مەلاریای لەسەر دەرکەوت. ئەوەش گەیاندییە ئەو بیرۆکەیەی ئەو چارەسەرییەی کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشییەک بەکار دێت، هەمان نیشانەی نەخۆشییەکە دروست دەکات ئەگەر بدرێت بە کەسێکی ساغ. هەر بۆیە ئەو پزیشکە لەگەڵ کۆمەڵەیەک لە پزیشکە هاوڕێیەکانی بۆ تەواو کردنی ڕاپۆرتەکەیان ماددەیتریان لە خۆدا کە بۆ چارەسەری نەخۆشییەکان بەکار دەهات، وە دواتر تێبینی دەرکەوتنی نیشانەکانیان لە سەر لەشیان کرد. وە کاتێک ئەو ماددانەیان بۆ چارەسەری ئەو نەخۆشانە بەکار هێنا کە هەمان نیشانەیان هەبوو، دەرئەنجامی باشیان دەست کەوت.

• بیرۆکەی چارەسەری بە پزیشکی هاوشێوە (Homeopathy):

١. ئەو جۆرە پسپۆڕییە پزیشکییە، سەیری مرۆڤ دەکات بە گشتی بەوەی کە گیان و دەروون (نەفس) و جەستە! هەمووی بە یەک چاو سەیر دەکات، کە ئەویش مرۆڤەکەیە و هیچ ئەو پێکهاتانە لە یەکتری جیاناکاتەوە. وە لە کلاو ڕۆژنەی ئەو سەیر کردنە، دەتوانرێت چارەسەری نەخۆشییەکە بکات و نەخۆشییەکە بنبڕ بکات. لەو پزیشکییە ئەو دەستەواژەیەی کە باس لەوە دەکات یەک لە ئەندامەکان نەخۆشی هەیە، بوونی نییە بەڵکو ڕاستتر ئەوەیە کە کەسە نەخۆشە و نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە لە سەر یەک لە ئەندامەکان بە دەرکەوتووە. نموونە، بۆ ئەمە: لە کاتی بوونی هەکردنێک لە گەدەی مرۆڤ، ئەوە ڕاست نییە کە گەدەی مرۆڤ نەخۆشە بەڵکو کەسەکە نەخۆشی هەیە و نیشانەکانی نەخۆشییەکە لە سەر گەدەی کەسەکە دەرکەوتووە، وە گەدەی مرۆڤەکە لە هەموو بەشەکانیتر زیاتر تووشی نەخۆشییەکە بووە، وە هەموو لەش نەخۆشییەکەی هەیە.

٢. ئەو جۆرە پزیشکییە، وامەزەندە دەبات کە هێزێک لە لەش هەیە، وە بەو هێزە دەووترێت: (هانیمان)، بە مانای (هێزی زیندوو). وە ئەو هێزە بەرپرسە لە کاری ئەندامەکانی لەش بە شێوەیەکی دروست، وە هەر تێکچوونێک لە باری سروشتی ئەو هێزە ڕوو بدات، ئەوا: نیشانەکانی نەخۆشی لە سەر مرۆڤەکە دەردەکەوێت. لێرەدا دەوری دەرمانی پزیشکی هاوشێوە (Homeopathy) ڕوون دەبێتەوە، کاتێک ئەو دەرمانە دەدرێت بە کەسێک کە پێشتر ئەو دەرمانە دەرکەوتووە کە نیشانەی هاوشێوەی نیشانەکانی ئەو نەخۆشییە لە سەر کەسەکە دروست دەکات، ئەو نیشانانە ئەو هێزە زیندووەی ناو لەش هان دەدات هەتا بەرگری بکات و کەسەکە نەخۆشییەکەی نەمێنێت، بەمەش کەسەکە لە نەخۆشییەکە چاک دەبێتەوە. لێرەدا پرسیارەک بەرەنگارمان دەبێتەوە، ئەویش: چ ئەو هێزە زیندووەی ناو لەش دوای پێدانی دەرمانەکە هان دەدات؟ وە پێش پێدانی دەرمانەکە هانی نەدەدا؟! واتە: هۆکاری هاندانی هێزە زیندووەکە دوای پێدانی دەرمانەکە چ بووە؟! وەرامەکەشی، ئەوەیە: کە توانای دەرمانەکەیە کە نیشانەی ئەوتۆ دروست دەکات کە بە هێزترە لەو نیشانانەی کە نەخۆشییەکە دروستیان دەکات، بۆیە: کاردانەوەی هێزە زیندووەکە گەورەتر دەبێت و دەبێتە هۆی نەمانی نەخۆشییەکە، وە چاکبوونەوەی نەخۆشەکە.

• ڕێگای ئامادە کردنی دەرمانی پزیشکی هاوشێوە: ڕێگای ئامادە کردنی دەرمانی هاوشێوە، ناودەبرێت بە ڕێگای بەهێز کردن (Potentization) . وە ئەمەش بە چەند هەنگاوێک دەکرێت، لەوانە:

١. هاڕاوەی ماددەکە دەهێنرێت و دەکووترێت، دواتر دەکرێتە ناو کحول یان ئاو یان شەکری شیر (لاکتۆز) بۆ ماوەیەکی دیاری کراو، هەتا گیراوەیەکمان دەست بکەوێت، کە ناودەبرێت بە: گیراوەی دایک.

٢. قەترەکی ئەو گیراوەیە (گیراوەی دایک) لەگەڵ (٩٩) قەترەی کحول تێکەڵ دەکرێت، ئەوجا زۆر بە توندی دەشەقێنرێت. هەتا تەواو تێکەڵ دەبێت، بەمەش گیراوەکمان دەست دەکەوێت بە ڕێژەی (١:١٠٠).

٣. ئەو کات یەک قەترە لەو گیراوەی کۆتایی دەگەڵ (٩٩) قەترە لە کحول تێکەڵ دەکرێت، ئەو کات زۆر بە توندی دەشەقێنرێت. هەتا گیراوەکمان دەست دەکەوێت بە ڕێژەی (١:١٠٠٠٠).

٤. ئەو هەنگاوانە چەند جارێک دووبارە بەکرێتەوە، هەتا گیراوەکمان دەست دەکەوێت کە زۆر شل بووبێتەوە بە ڕێژەی (١:١٠٠٠٠٠٠)، وە هەر چەند گیراوەکە تەخفیف و شل کرابێتەوە، هەندە زیاتر چالاکتر و باشتر کاردەکات و بەهێزترە.

• ڕوون کردنەوەی چۆنیەتی ئامادە کردنی دەرمانی پزیشکی هاوشێوە:

مێش هەنگووین و هەستەوەری بە هۆیەوە بەکار دێت. بیگوومان دوای ئامادە کردنی بە شێوەی پزیشکی هاوشێوە.

• **باشییەکانی پزیشکی هاوشێوە:** چارەسەر کردن بە پزیشکی هاوشێوە بە سەرکەوتووترین شێوەکانی پزیشکی تەواوکەر (الگب البدیل) دادەنرێت، زۆر لایەنی باشی هەیە، لەوانە:

١. چارەسەرییەکی ئاسانە بێ ئەوەی هیچ کاردانەوەی لاوەکی و زەرەری هەبێت.
٢. پشت بە سروشت دەبەستێت و هەموو دەرمانەکانی سروشتیین.
٣. لە لایەن ڕێکخراوی دەرمان و خۆراکی جیهانیی (FDA) متمانەی پێبەخشراوە.
٤. بەکار هێنانی ئەو جۆرە زانستی پزیشکییە ئاسانە و هەموو کەس دەتوانێت بۆ خۆی پیادەی بکات.

• **تێبینی:** لە کاتی ئێستادا زانستی پزیشکی پێکدێت لە: زانستی پزیشکی کلینیکی(clinical medicine) و زانستی پزیشکی تەواوکەر (ulternative medicine)، کە هەندەک جار ئەوەی دوایی بە پزیشکی بەدیلیش ناو دەبرێت. لە ڕاستیدا بەدیلی پزیشکی کلینیکی نییە بەڵکو تەواوکەری پزیشکی کلینیکییە! هەر بۆیە لە کوردستان پێویست دەکات ئەو کەسەی کە چارەسەرییەکانی پزیشکی تەواوکەر دەدات



أ. جەمەکان: بڕی جەمەکانی دەرمانەکە بە گوێرەی پەیتی و چڕییەکەیتی! بەڵام بەشێوەیەکی گشتی:

١. ئەو دەرمانانەی کە زۆر شل کراونەتەوە و تەخفیف کراون (پەیتی و چڕییان کەمە)، ئەوا: ئەو دەرمانانە زۆر بەهێزن، ڕۆژانە چار جار بەکار دێت.
٢. ئەو دەرمانانەی کە زۆر شل نەکراونەتەوە و تەخفیف نەکراون (زۆر بەهێز نیین)، ئەوا: بە جەمی جارەک هەر دوو بۆ چار سەعات بەکار دێت.

ب. سەرچاوەکانی دەرمانی هاوشێوە: سەرچاوەی دەرمانەکانی پزیشکی هاوشێوە بریتیە لە سروشت، کە ڕووەک و گیانەوەر و کانزا و خوێیەکان ...هتد:

١. **ڕووەک:** زیاتر لە (٨٠٪)ی دەرمانەکانی پزیشکی هاوشێوە سەرچاوەکەی لە ڕووەکەوە دێت، وە هەموو بەشەکانی ڕووەکەکە بۆ بەرهەمهێنانی دەرمانی پزیشکی هاوشێوە بەکار دێت.
٢. **گیانەوەرەکان:** بۆ نموونە شیری چێڵ، سینگی هەندەک لە گیانەوەرە ئاوییەکان، پێستی پشیلە و مووی ئەسپ.
٣. **کانزاکان و خوێیەکان:** بۆ نموونە خوێی چێشت، فۆسفاتی کالسیۆم، زێڕ، زیوو، پلاتین، کبریت.
٤. **ماددەیتر:** بۆ نموونە هەندەک لەو ماددانەی کە دەبنە هۆی وورژان و هەستەوەری لە هەندەک کەس، وەک: تۆز و خۆڵی دەرەوە کە هەستەوەری و سۆربوونەوەی چاوەکان دروست دەکات، وە تۆز و غوباری ناو ماڵ کە دەبنە هۆی نەخۆشی بەرهەنگ (ڕەبۆ).

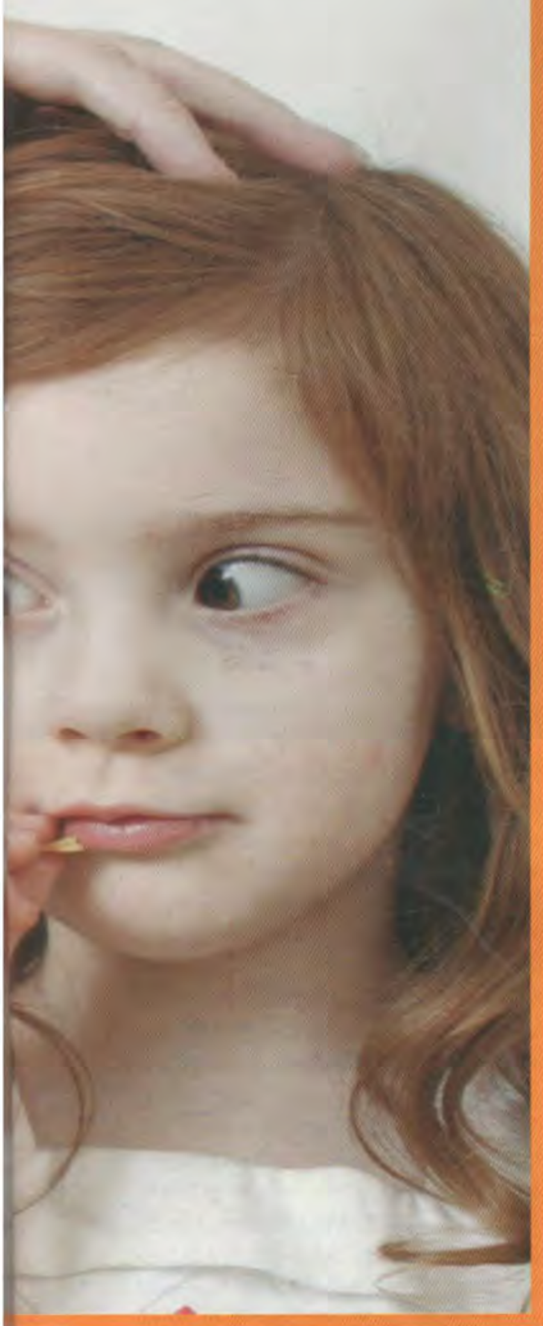


ت. چەند نموونەیەک بۆ چەند نەخۆشییەک و چارەسەر کردنیان بە چارەسەری پزیشکی هاوشێوە:

١. **سەرما بوون و پەسیوو:** پیاز دوای ئامادە کردنی بە شێوەی پزیشکی هاوشێوە بۆ چارەسەری سەرما بوون بەکار دێت، پیاز ئەگەر کەسێکی ساغ ووردی بکات، دەبێتە هۆی هاتنی ئاو لە چاو و لووت (کەپووک) بە هەمان شێوەی سەرما بوون و پەسیوو.
٢. **خەوزران:** قاوە دوای ئامادە کردنی بە شێوەی پزیشکی هاوشێوە بۆ چارەسەر کردنی خەوزران بەکار دێت.
٣. **پێوەدانی مێش هەنگووین:** مێش هەنگووین گەزتن و پێوەدان بۆ چارەسەر کردنی پێوەدانی

دەبێت پزیشک بێت چونکە پزیشک تەنیا کەسێکە کە ڕێگا پێدراوە لە ڕووی یاسایی و ئایینی و مرۆڤایەتی کە دەرمان، کە لە ناو پزیشکان (بە ژەهر پێناس دەکرێت، وە نادرێت هەتا پێویستیمان پێی نەبێت!!)، تەنیا پزیشک ڕێگای پێدراوە کە ئەو دەرمانە بدات بە کەسێکی نەخۆش. لە کوردستان هەتا هەنووکە هیچ پزیشکێک پسپۆڕی لە بواری پزیشکی تەواوکەر نییە، بۆیە: پێویست دەکات هاووڵاتیان هەتا دەکرێت لە بەکار هێنانەکانی چارەسەری پزیشکی تەواوکەر بە دوور بن، وە ئەگەر هاتوو بەکاریان هێنا بە بێ پرس و ڕاوێژی پزیشکی کلینیکی تایبەت بەکار نەیەت.

دروستی منداڵ



هەر خانەوادەیەک یان هەر ماڵێک منداڵیان هەبێت، چەند ڕێنماییەک هەیە کە پێویست دەکات هەموو دایک و باوکێک بیزانێت. ئەگەر منداڵەکەیان تووشی یەک لەو گیروگرفتە تەندروستیانە بوو، ئەوا بە شێوەیەکی زانستی هەڵسوکەوتی لەگەڵ بکەن، بەتایبەتی لەو جێگایانەی دوورە دەستن. ئەمەش وادەکات کە هەم لە کاتی پێویست زانیاری تەواوت لە بە فریاکەوتنی منداڵەکەتەوە هەبێت، وە هەروەها هەتا پێویست نەبێت دەرمان نەدەیت بە منداڵەکەت. هەموو پزیشکان لە سەر ئەوە کۆکن کە (دەرمان ژەهرە تا پێویستیمان پێی نەبێت، بەکار ناهێنرێت). زۆر ئاریشەی تەندروستی هەیە کە منداڵەکەت تووشی دێت پێویست بەدەرمان ناکات بەڵکو لەخۆوە نەخۆشیەکە چاک دەبێتەوە، ئەگەر هۆشیاری دروستی پێویستمان لەسەر هەبوو. ئەوا منداڵەکە دوور دەبێت لە کاردنەوە لاوەکیەکانی دەرمان و دوور دەبێت لە زۆردەرمان بەکارهێنان. لەشی پتەو و جەستەی ساغ دەبێت و کات و دارایی لە خۆرا بە فیرۆ ناچێت. لێرەدا بە نۆرە باسی چەند گیروگرفتێکی تەندروستی تایبەت بەمنداڵ دەکەین، لەوانە:

ڕێنمایی گشتی بۆ تەندروستی منداڵ

لە ساڵی یەکەم و ساڵەکانی دواتری تەمەنی منداڵ، دەبێت دایک گرنگی زۆر بە کۆرپەکەی بدات و چاودێری بکات. ئەمەش، بە چاودێری کردنی:

١. گەشە کردنی منداڵ: لە نیشانەکانی تەواو گەشە کردنی منداڵ بریتیە لە زیاد بوونی کێشی لەشی و هاتنی ددان و بەدەنگ هاتن و قسە کردنی، پرچ درێژ بوون و ڕەنگی پرچی و درێژی باڵایی و توانای دانیشتنی کە دەبێت لە تەمەنی شەش مانگی لە سەر قوونان دابنیشێت. وە لە تەمەنی یەک ساڵی توانای گاگۆلکێ و ڕۆیشتنی هەبێت و لە تەمەنی دوو ساڵی توانای بازدان و هەڵبەزی هەبێت. وە لەگەڵ هەموو ئەو نیشانانەی گەشە کردن، چاودێری کردنی فام و تێگەیشتنی و هۆش و بیر کردنەوەی، وە هەرەها ناسینەوەی کەلوپەلی دەوروبەری و توانای قسە کردنی ..هتد. هەر لەگەڵ یەکەم ڕۆژی لە دایک بوونی کۆرپەکەوە، دەبێت کێشی لەشی بزانرێت و منداڵەکە وەزن بکرێت. هیچ کاتێک لەگەڵ لە دایک بوونی کۆرپەکە نابێت کێشی لەشی لە دوو کیلۆگرام و نی کەمتر بێت، وە دوای ئەوە هەموو مانگێک بە ڕێکی کێشی لەشی منداڵەکەت بپێوە. وە باشترە کارتی گەشە کردنی منداڵ بە کار بێت، وە هەموو مانگێک کە منداڵەکەت وەزن کرد و کێشات لە سەر ئەو کارتە بنووسە و لەگەڵ تەمەنی بەراووردی بکە بە جۆرێک کە لە سەر کارتی کێشانی منداڵەکە لە دواییدا لە نێوان کێشی منداڵەکە و تەمەنەکەی هێلکاری تەواو دیاری دەدات. وە ئەگەر لە سەر کارتی گەشە کردنی منداڵ، هێلی پەیوەندی نێوان کێش و تەمەنی منداڵەکە ڕاست بوو، وە هەڵکشان نەبوو، ئەوا: مانای وایە کە منداڵەکە گەشە و تەندروستی ناتەواوە هەر بۆیە پێویست دەکات کە سەردانی پزیشکی پسپۆڕی منداڵ یان نزیکترین بنکەی تەندروستی بکەیت، هەتا لە باری تەندروستی بکۆڵێتەوە و چارەسەری پێویستی بۆ دابنێت. ئەو منداڵانەی کە پزیشک دیاریان دەکات، بەوەی: کە بەد خۆراکیان هەیە، دواتر: دەبێت دایکەکان ئامۆژگاری و ڕێنماییەکانی پزیشکەکە بە تەواوی جێبەجێ بکات.

٢. ماکووتە و ڤاکسینەکان: گەشە کردن و گەورە بوونی منداڵ لە سەرەتا تەواو پشت بە شیری دایکی دەبەستێت، وە منداڵەکە و باشی تەندروستی منداڵەکە و تەواو خۆپاراستنی ئەمەش لە ڕێگای وەرگرتنی ماکووتەکان و ڤاکسینەکان بە شێوەیەکی ڕێک و تەواو، وە هەرەها دابین کردنی دەوروبەرێکی تەندروست بۆ منداڵەکە. هەموو کات بۆ ئەوەی منداڵەکانمان لە نەخۆشی و بەد خۆراکی بە دوور بن، دەبێت تەواو دڵنیا بین کە هەر لەگەڵ حەفتەی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە هەموو ڤاکسین و ماکووتەکانی وەرگرتووە؛ وە دواتر: هەموو ماکووتە و ڤاکسینەکان بە گوێرەی خشتەی ڤاکسینەکان وەرگرێت، ئەمەش وادەکات کە بەرگری لەشی منداڵەکە بتەو و بەهێز و چالاک بێت و لە نەخۆشی بە دوور بێت. هەر بە گەیشتن بە ساڵی یەکەمی تەمەنی منداڵەکە دەبێت منداڵەکە هەموو ڤاکسین و ماکووتەکانی وەرگرت بێت. ئەو منداڵانەی کە ڤاکسین و ماکووتەی تەواو وەرناگرن، ئەو منداڵانە زۆرتر تووشی مردن و نەخۆشی و بەد خۆراکی دەبن بە بەراوورد بەو منداڵانەی کە تەواو ڤاکسین و ماکووتەکان وەردەگرن، هەر بۆیە: پێیست دەکات ڕاگەیاندنەکان و پزیشکان و کارمەندانی تەندروستی و ڕۆشنبیران و ڕۆناکبیران گرنگی وەرگرتنی ئەو ماکووتە و ڤاکسینانە بۆ دایک و باوکەکان ڕوون بکەنەوە، وە هانیان بدەن کە منداڵەکانیان بکووتن. وە لەگەڵ کووتانەکان خشتەی کووتینەکان لای خۆیان هەڵبگرن و بیپارێزن، هەتا زانیاری تەواو دەربارەی کووتانەکانی منداڵەکە لە بەر دەست بێت. کووتانەکان بۆ منداڵ زۆر پێویستە و هیچ نەخۆشییەکیش نییە یان هیچ حالەتێک نییە کە ببێتە بەهانە بۆ ئەوەی منداڵەکە نەکووترێت، لە هەموو حالەتەکان و منداڵەکە هەر نەخۆشییەکی هەبێت ئاساییە کووتانەکان وەر بگرێت.

٣. شیری دایک: لە شەش مانگی یەکەمی تەمەنی منداڵ شیری دایک باشترین خۆراکە بۆ منداڵەکە و هیچ شیرێکیدی شوێنی شیری دایک ناگرێتەوە، هەموو کات دەبێت دایکان ئاگادار بکرێنەوە کە هەر دەبێت تەنیا شیری خۆیان بدەن بە کۆرپەکانیان. وە ئەو ژنانەی کە شیری خۆیان نادەن بە کۆرپەکانیان بە بیانووی ئەوەی کە دایکەکە شیری تێدا نییە! ئەوە تەواو لە ڕاستییەوە دوورە و لەگەڵ بنەما زانستییەکان ناڕوات و ناگونجێت. هەرچەند منداڵ قووم لە مەمکی دایکی بدات و مەمکی دایکی بمژێت، ئەوا: دایکەکە زیاتر شیری دێتێ و شیری زۆرتر دەبێت. هەر کاتێک، دایکێک هەتا تەمەنی شەش مانگی کۆرپەکەی شیری خۆی دایە منداڵەکەی، ئەوا: مانای ئەوەیە کە گەشەی منداڵەکە مسۆگەرە.



٤. خۆراکیتر: لە تەمەنی شەش مانگییەوە، منداڵەکە توانای دانیشتنی دەبێت و قیت و قۆز دادەنیشێت، دەبێت لە تەمەنی شەش مانگییەوە دایکەکە خواردنێتر لەگەڵ شیری خۆی بدات بە منداڵەکە. وە ئەو خۆراکەی کە لەگەڵ شیرەکە کە لە دوای تەمەنی شەش مانگییەوە دەدرێت بە منداڵەکە، خواردنێکی نەرم و شل بێت، بۆ نموونە: شۆربای (نۆک، برج، نیسک) و چەلاوی گۆشت و ماسی و ماست و میوە بدرێت بە منداڵەکە، وە منداڵ زوو برسی دەبێت چونکە هەندە ناخوات بۆیە واباشە لە ڕۆژێکدا پێنج یان شەش جەم لەو خۆراکانە لەگەڵ شیر پێدانی سروشتی بدرێت بە منداڵەکە. خۆراک دەبێت هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی تێدا بێت، ئەمەش بۆ ئەوەی کە منداڵەکە تەندروست بێت و باش گەشە بکات. لەو پێکهاتانەی خۆراک، بۆ نموونە: پڕۆتینەکان کە بۆ گەشە کردنی لەش زۆر پێویستە و لە (گۆشت، مریشک، پەنیر، هێلکە، ماسی، شیر، فاسۆلیا، نۆک، نیسک، پاقلە، میوەجات) هەر یەک بە ڕێژەی دیاری کراو پڕۆتینیان تێدایە. وە کاربۆهیدرات، کە ئەو پێکهاتەی خۆراک بۆ ووزە دەرپەڕاندن پێویستە لە هەویرە بابەتەکان و شیرنەمەنییەکان هەن، وەکو: (گەنمە شامی، هارد، پەتاتە، برنج و مەعکەڕۆنی)، وە شەکرەکان، وەک: (شەکر، هەنگوین، شیر، میوە). وە چەورییەکانیش پێکهاتەی گرنگی خۆراکن، وە توانای لەش بەهێز دەکات، وە لە چەورییەکان وەکو: (زەیت، ڕوونی خۆراک، کەرە، گوێزی هیندی، فستق، بندق). وە کانزا و ڤیتامینەکان، کە یارمەتی لەش دەدات و بەهێزی دەکات، وەکو: (گۆشت، مریشک، هێلکە، ماسی).

٥. ماوەی نێوان زگەکان: پێویستە هەموو دایکان، ئەوە بزانن کە: باشترە ماوەی نێوان زگەکان لە دوو ساڵ کەمتر نەبێت. واتا: زگکردنێک دەگەڵ زگ کردنی دوای خۆی، ماوەی نێوانیان دوو ساڵ بێت. وە هەورووەها بەگشتی پزیشکان حەز دەکەن، کە: دایکان لە نێوان تەمەنی هەژدە بۆ سی و پێنج ساڵی زگ بکەن و منداڵیان ببێت.

ماموستا

ماموستایەتی لە کوردستان گرنگ و تایبەتی زۆری هەبووە! کاتی خۆی ئەگەر یەکێک ببووایە ماموستا، ناوی دەکەوتە ناو ناوان. دەیان گوت: کوری فران کەس بوویتە ئەفەندی!؟ دەیان گوت: ژیانی تەواو تەئمینە، بوویتە مەعاش خۆری حکومەتی. ئەو ماموستایانەش بەردی بناغە بوون بۆ چەسپاندنی بەها و ڕەوشت و ڕەفتارە بەرزە کوردییەکان و نەوە دوای نەوە بەهۆی ئەو جورە زاتانە ئەو ئەمانەتییە لە نەوەیەکەوە بۆ نەوەیەکیتر دەگوازراوە. خۆ هەموو شایەدی لۆ ئەو ڕاستیە دەدەن؟!. هەتا گوردەکەی بەغدا حوکمی گرتە دەست. برادەرێک لە بەغدا دا دەنیشت، گوتی: جیرانەکی فەلەستینیم هەبوو، ئەو کات بە قەراری سەرۆکە ئاقرەکەی عێراق مانگانە سی سەد دۆلار دەدرا بە عەرەبە فەلەستینییەکان، کەچی ماموستایەکی زانکۆی عێراقی تەنیا دە دۆلار مەعاشی بوو!! ئەو فەلەستینییە لەبەر ئەوەی لە کوللیەی ئەندازیاری کارەبا دەیخیند، کارەبای لو عالەمی دەبەست. ڕۆژێک کارێکم پێی کەوت لە کاتی گرانییەکەی، هاوارم کرد: تەلال، لە دەرگای سەرم خوار کردەوە، دەبینم: سەیارەیەک لە دەرگایان ڕاوەستاوە. تەلال هات، گوتی: بەلی: گوتم: هیچ، دواتر پێت دەلێم میوانت هەیە! گوتی: نەخێر، میوانم نییە، ئەوە ماموستامە لە کولیژ، هیناومە کارەبای پی دەبەستم، گوتم: تەلال، ئەتوو لە هەموو خەلکی مەعلانتری لە کارەبا بەستین، کوو یەکەکیتر دەهینی!! گوتی: لۆیە هینایتم، هەتا چاوی بشکینم و چاو شوڕی بکەم!!!؟ لە دری خۆم گوتم: سەیری ئەو نەفسە پیسەی بکە!!! ئای لەو گوڕی بە گورەکیتر دابچی؟؟!! هەی ڕافزی!! کەسەکی عێراقی لو فەلەستینیەکی بپشکینی!!؟ ئەوە ئەو ڕووداوەی ماموستا مەلا سالحی کوزە پانکەی وەبیر هینامەوە، دەرێن: ماموستا مەلا سالح لە لای مەلایەکی دەخوینی و ئیجازە وەردەگری. دوای ئیجازە وەرگرتن دەچێت لە گوندەکی دەبێتە مەلا و خەریکی دەرس گووتنەوە دەبیت و تاخمە فەقییەکی باشی دەبیت. سال دیت و دەروا، ماموستای کە ئیجازەی داوەتی وەفات دەکات و مەلا ژن بە تەنیا دەمینیتەوە. خوا و ڕاستان کردی، مەلا ژن ڕۆژێک ڕێی دەکەویتە ئەو گووندەی کە ماموستا مەلا سالح تییدا مەلا بوو، دوای ڕاپەڕاندنی کارەکەی دەچێتە ماری مەلا سالح و دوای بەخێر هینان و نان و چا خواردن. ئیحترام و تەقدیری زۆری دەگرن و هەتا دوو ڕۆژ لە لای ئەوان دەمینیتەوە، دوای ئەو دوو ڕۆژە مەلا ژن دەیەویت بگەڕیتەوە گووندەکەی خۆی. ئەو کاتیش هاتوو چۆ بە وولاخ بووە، وولاخی بۆ دینن و ڕادەگرن. دیارە لەوی سەکو و هیچ بەرزاییەک نەبووە مەلا ژن بەهۆی بچیتە سەر پشتی وولاخ، مەلا ژن ناتوانیت سواری وولاخ بیت!!. ئی خۆ مەلا نابیت قاچی برند بکات، وەختی خۆی ئەوە لە کوردەواری شەرم بوو!! مەلا سالح هەلدەستیت خۆی کوور دەکاتەوە و پشت لۆ مەلا ژن دادەنیت و دەریت: پیت بخە سەر پشتم لۆ ئەوەی سواری وولاخی ببیت. ئەویش، دەریت: نابی. مەلا سالح، دەریت: چۆن نابیت؟!! پیاوە ڕەحمەتییەکەی تۆ منی فیری خویندن و نووسین کرد، ئەو ماموستای من بوو. ئیستا تۆ لە جیگای ئەوی، هەر دەبیت پیت لەسەر پشتم دابنییت و سواری وولاخ بیت. بەلی کوردەواری وای ڕیز لە ماموستا ناوە، ئەوەیە بەها و ڕەوشتی کوردەواری. هەموو هاوکاری یەکتری بکەین لە ئاشنا کردنی نەوەی ئاییندە بەو بەها و ڕەوشتە بەرزانە، برەویان پی بدەن.

میسر

بە زمانی کوردی بە وولاتی (مصر)ی عەرەبی، دەووترێت: میسر. وە لە زمانی عیبری ناوی ئەو وولاتە هاتووە بە (مصرایم)، واتە: بە کۆ هاتووە، وەکو نیشانەیەک بۆ دوو وولات. ئەوانیش، وولاتی میسری سەری و وولاتی میسری خواری. هەرچی لە زمانی ئینگلیزییە، ناوی ئەو وولاتە بە (Egypt) هاتووە. وە لە زمانی یۆنانی بە (Eigyptos)، وە میسرییە کۆنەکان ناوی وولاتەکەیان ناو نابوو بە (کیمی) بە مانای خاکی ڕەش یان زیڕی ڕەش، کە لەبەر بە پیت و فەڕی خاکەکەی. دواتر، لە زەمانێتر دەیان گوتی: وولاتی دوو زەوییەکە، بە مانا بۆ هەردوو میسری سەری و میسری خواری. هەر بۆیە، هەنووکە دەنووسرێت: (میسر). میسر: بە زمانی کوردی بە وولاتی (مصر)ی عەرەبی، دەووترێت: میسر. وە لە زمانی عیبری ناوی ئەو وولاتە هاتووە بە (مصرایم)، واتە: بە کۆ هاتووە، وەکو نیشانەیەک بۆ دوو وولات. ئەوانیش، وولاتی میسری سەری و وولاتی میسری خواری. هەرچی لە زمانی ئینگلیزییە، ناوی ئەو وولاتە بە (Egypt) هاتووە. وە لە زمانی یۆنانی بە (Eigyptos)، وە میسرییە کۆنەکان ناوی وولاتەکەیان ناو نابوو بە (کیمی) بە مانای خاکی ڕەش یان زیڕی ڕەش، کە لەبەر بە پیت و فەڕی خاکەکەی. دواتر، لە زەمانێتر دەیان گوتی: وولاتی دوو زەوییەکە، بە مانا بۆ هەردوو میسری سەری و میسری خواری. هەر بۆیە، هەنووکە دەنووسرێت: (میسر).

گەورەترین بەرد

لەو ماوەیەی چوو، لە هەموو ڕاگەیاندنەکان بووە هەلەکسە! گووایە: گەورەترین بەرد لە میزلدانی نەخۆشیک دەرهات، وە بە سەرکەوتووی نەشتەرگەری بۆ کرا. بوونی بەرد لە گورچیلە و میزلدان، نوی نییە و هەدە گرنگیش نییە! هەموو کات لە کوردستان نەشتەرگەری دەرهینانی بەرد کراوە و نەشتەرگەری زۆر گەورەتریش کراوە، هیچ ئەو قسەیەشم بەرد نییە؟! بەلکو بەردەکە ئەوەیە: کە ئەو بەردە چۆن ئاوەها گەورە بوو؟! ئایا بۆچی هەتا هەندەی لینەهات کەسەکە نەشتەرگەری بۆ نەکرا؟! خۆ دیتنەوەی بەرد بە یەک کەی یوبی دەردەکەویت و عیلمی قورسی ناویت. ئەوەی ئەمن مەزەندەم لۆ دەچیت، ئەو بەردە بەردیک بوو لە: بەخەبەر هاتن کە خزمەتی تەندروستی لە هەریمی کوردستان بەگویرەی پیویست نییە و بەو بەردە وەخەبەریان هینان!!! بەردیش لە جیگای بەردی بدەیت یان لە بەردی بدەیت، شەقەی دیت، شەقە شەقی بەردە.

پڕۆفیسۆر

لەگەل پرۆسەی ئازاد عێراق، کە بووە هۆی ئەوەی ژمارەیەکی زۆر لە پزیشکە بەناوبانگەکانی عێراق بۆ دەرەوە کۆچ بکەن. زۆرێک لەو پزیشکە بەڕێزانەی کە پلەی ئەکادیمیان پرۆفیسۆر بوو، تەنانەت پزیشکی بەناوبانگ بوون نەک لە سەر ئاستی عێراق بەلکو لە سەر ئاستی ناوچەی ڕۆژهەلاتی ناوەڕاست و جیهان، بە ناوی ئەو پزیکشانەوە هەموو جیهان شانازی دەکات. دەگەل ئەوەی لە عێراق کۆچیان کرد بەلام لە هیچ دەولەتێک لێنەگەڕان کار بکەن تەنانەت لە وولاتی ئوردن کە هەموو کات لە دواوەی عێراق بووە، لەوێش کاریان نەدەدانە دەست. ئەوە نالێم لە ژێر ناوی دکتۆرەکی ئوردنی هەندێک لە پزیشکە پرۆفیسۆرەکان کاریان دەکرد، دەنا بە ناوی خۆیان مەحال بوو. دەق پێچەوانەی ئەو حالەتەی کە ئێستا لە کوردستان هەیە!! سەیر نییە کوردستان خەلکی بێگانەی پێ باشترە، هەر ئەگەر بشلێیت: لۆ وایە؟ بێگوومان، وەرام ئەوەیە: پڕۆفیسۆرە!!!! دوای لێکۆلینەوە و دوو بۆ سێ سال کار کردن دەردەچێت، کلاوانفیسۆرە نەک پڕۆفیسۆر!!





دەست خۆشی

ئەتوو کاری خۆت بکە، وە هیچ چاوەڕێی دەست خۆشی لێکردن مەکە! چونکە ڕۆژەک هەر دێت، کە: دەست خۆشیت لێدەکەن. ماوەی چارە سالی ڕەبەقە و دەچێتە پێنج سالی بە بێ ئەوەی حکومەتتی هەرێم یان وەزارەتی تەندروستی یارمەتیمان بدەن، ئێمە گۆڤاری پزیشک دەردەکەین بە نیازی ئەوەی کە هۆکار بین لە بلاو کردنەوەی هۆشیاری دروستی و پردی پەیوەندی بین لە نێوان هاوولاتی و پزیشک. وە لە ماوەیەدا زۆر کەسی ڕۆشنبیر لە هەموو چین و توێژەکانی کۆمەلگای کوردەواری دەست خۆشیان لێکردووین. ئەمڕۆ، یەک لەو برادەرانەی کە ماوەی چەند سالێکە ئیشتراکاتی لەو گۆڤارە هەیە، وە سالانە هۆکار بووە لەوەی کە کەسێکی زۆر ئیشتراکات بکات! تەنانەت بەس ئەمڕۆ، ئیشتراکاتی سالانەی دە کەسی هێنا بوو لەگەل ناویان و ناونیشانیان. لە یەک لە قسەکانی، گۆتی: کاک دکتۆر، دەزانم کە بە خۆت قازانجی پارە لەو گۆڤارە ناکەیت بەلام خوا خێرت بنووسێت؟! گۆتم: لۆ؟ گۆتی: هەر هیچ نەبێت، ئەتوو بوویتە سەبەبی ئەوەی کە ڕاتبێک بدەیتە ئەو کەسەی کە ئەو گۆڤارەمان بۆ دێنێت و مال و مندالی پێوە خەریکن! ئەوە هیچ ئەو برادەرەش ئیشەکەی ئاسانە و خاوێنە و خێرە، بەوەی: کە عیلم و زانست بلاو دەکاتەوە. چەندم پێ خۆش بوو، کە: وەزارەتی تەندروستی دوو کەسی ئاوەهای تێدا بووایە و بەو چەشنە بیری بکردایەتەوە. هەر بۆیە بەلێن بێت، بە یارمەتی خودای گەورە هەر بەردەوام بین لە دەرکردنی گۆڤاری پزیشک.



خواردن

مرۆڤ پێویستی بە خواردن هەیە، بەلام بە جۆرێک خواردن بخوات تا بژییت،نەوەکو وەک ئەمرۆ پێچەوانە بۆتەوە،بۆئەوە بژین تاوەکو بخۆین، بەداخەوە ئەم سیناریۆیە گۆڕاوە. وای لیهاتووە: خەلکی ئیشی نییە تەنها خواردن نەبێ، چەند کاژمێر لە خواردنگەکان دادەنیشن و هونەری خواردن و خواردنەوە ئالوگۆڕ دەکەن، ژیانیش ئەمرۆ وای لیهاتووە، هەمووی دانیشتنە! بە هۆی ئۆتۆمبیل و کۆنترۆلی تەلەفزیۆن و ئامێرە کارەباییەکان، هەر دادەنیشین و جوولە کەم بۆتەوە، سەرەنجام قەلەوی و ماکەکانی کە دەیان نەخۆشیین دەبنە میوانمان، چ لە شەکرە و فشاری خوێن، نۆرەی دل و مێشک .. تا دەگاتە شێرپەنجە. بۆیە زۆر گرینگە ڕۆژانە چەند دەخۆیت، ئەوەندە بەکار بەیت، چونکە گەر زورترت خوارد، ئەوا: لە لەش کەلاکە دەبێت. جۆری خواردنیش زۆر گرینگە، سەوزە و میوە تا دەکرێت زۆرتر بخورێت، لە بەرامبەردا چەوری، خوێ، خۆراکی قوتوو بەند کەم بکرێتەوە، ئەمەش بە کابانی مال دەکرێت، ئەو بە پلەی یەکەم بەر پرسە لەو خواردنەی ئامادەی دەکات، تاوەکو بکرێت کەرەستەی سروشتی خاو بەکار بێنێ، بۆ ئەوەی ژیانێکی سروشتی دوور لە نەخۆشی بۆ ئەندامەکانی خێزانەکەی دەستەبەر بکات.

د. هەلگورد فتح الله احمد
دکتوراە لە پزیشکی
هەناو و دل

ڕۆژانەی پزیشکێک

ئەڵقەی سێیەم:

لەگەل ئەو دکتۆرە پسپۆڕە بەڕێزەی، کە دەمگووت: بە (مام) بانگم دەکرد، بووم. ئەوجا نازانم مانگی دووەم یان سێیەمم بوو لەگەل ئەو بم، لەبەر ئەوەی ژمارەی پزیشکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) هەندە نەبوو!!؟ وە ئەو زاتە بەڕێزە نەخۆشی گەلەک زۆر بوو!! لۆیە: ئەمن ماوەی شەش مانگ دەگەلە وی دابووم. ئەوجا مانگی دووەمم بوو یان مانگی سێیەم، وەکی زانی کە چم دەباخەڵی دایە! وە تەواو شارەزای من بووم، زانی کە ئاستی زانستی پزیشکیم باشە و حەز بە فێر بوونی پیشەکە دەکەم. هەموو کات بەیەکەوە نەخۆشمان دەدیت، قەتاوقەت بە بێی من لەو فەترەی نەخۆشی بە تەنیا نەدیت. هەتا ڕۆژەکی چاکم وە بیرە، سەعات دووی شەو هات نەخۆشەکان ببینی، لەو وەختەش ئەمن لەگەلی بووم و نەخۆشم دەدیت. ئەوجا هەموو کات وەکی سەربازی عەسکەری (جووندی) و زابتی عەسکەری، ئەمن لە دووی بووم، لە ڕاستیشدا ئەویش ئەمنی زۆر خۆش دەویست بە هەنووکەش دەگەل دابی و گۆت بووی: موقیمی ئاوەهام نەدیتییە، ئەو کوڕە خۆ ماندی نابیت. لە مانگی دووەمەوە پەیوەندی پتەو لە نێوان من و مامم هەبوو، تەنانەت کە دەچووینە سەر نەخۆشێک، یەکسەر دەیگۆت: لۆم بەیان بکە، چی هەیە و چی نییە و نەخۆشییەکەی چییە؟ کە نەخۆشییەکەم بەیان دەکرد، ئەوجا نۆرەی چارەسەر و عیلاج دەهات و دەبا قل قلم لۆ بگۆتبا و هۆکاری نووسینی هەر چارەسەرییەکشم لۆ بگۆتبا! لە ڕاستیدا ئەوێ ڕۆژێ بوو ئەمن بوومە دکتۆر (یادی بەخێر!!). شەوەکی سەعات لە یەکی لایدایە، ئەمن و ئەو بەیەکەوە بووین و گۆتی: بڕۆ بچین لە یەکەی فریاکەوتن (تەواری) نەخۆشەکان ببینین. ئەمن بە دایم لە ناو خەستەخانەی لە دووی بووم، گۆتم: بە چاوان مام. ئەوەش لە بیر نەکەم هەر ئەو شەوی، گۆتی: ئەو بابەتە بخینە و خوا یار بێت لۆ سبەی موناقەشەی دەکەین!! ئەو شەوی لەگەڵیٚ چوومە یەکەی فریاکەوتن (تەواری)، لەو شەوی پزیشکێکی نیشتەجێی خولاو (موقیم) کە یەکەم شەوی بوو بە پزیشکی دەوام بکات، لەوێ بوو. خراپییەکەی کەرتی تەندروستی، لەوەیە: هەر تەڵەبە لە کۆلێژی پزیشکی دەرچوو لە بەشێکی گرنگی وەکو یەکەی فریاکەوتنی دادەنێت و قوڕ بە سەری نەخۆش و قوڕ بە سەری پزیشکە تازەکەش دەکات. ئەو شەوی دکتۆرەکی کچ بوو، هەنووکەش ناوەکەیم لە بیر مایە!! نەخۆشەک لە یەکەی فریاکەوتن هەبوو، تووشی کەمی خوێی پۆتاسیۆم لە خین ببوو. ئەو کەمی پۆتاسیۆم لە خین لۆ من زۆر سادە بوو، ئەمن هەمووم لەبەر بوو. لۆیە: مامم ڕاوەستا بوو، گۆتمە دکتۆرە موقیمە تازەکە. ئەوە کەمی پۆتاسیۆمە و ئاوەهای لۆ بکە و ئەو ژیناوەی (موغەزی) بدەیێ و هەندە لەو شورنقەیەی بدەیێ، ئەمن وا ڕووم لە دکتۆرە تازەکەیە و قسەی لۆ دەکەم، کوو کتابی توویی گۆتیتی بەو شێوەیە. دەبینم: مامم هەڵیدایە، وە گۆتی: نیوەی شورنقەکەی بدەیێ، عادەتەن ئەمنیش لەبەر دەم نەخۆش حەفت و هەشتمان نەدەکرد! تەنیا ئەوە نەبێت، گۆتم: مام، ئەوە کەمی پۆتاسیۆمە لە خین! گۆتی: دەزانم، بەس شورنقەکەی نیوە بدەیێ؟! دەنگم نەکرد، نەخۆشەکانمان هەمووی دیت و یەک یەک پێداچوون و خوا حافیز بوونمان لە پزیشکە نوێ و تازەکە خواست. گەیشتینە بەردەم دەرگای فریاکەوتن (تەواری) ئەمن و مامم بە تەنیا ماینەوە، گۆتم: مامە، ئەوە لە کتابی توویی چارەسەری کەمی پۆتاسیۆم لە خین نووسراوە ئەوە لۆ بە نیوە چڵی چارەسەرت دایێ؟! گۆتی: دەزانم، بەس ئەو پزیشکە نوێیە و تازەیە و هیچ خیبرەیەکی نییە بەڵام خەتای من و توو و کەس نییە نیزامەکە کردوویەتە خەفەر، ئەگەر ئەو شورنقەیە بە تەواوی بدرێتە نەخۆشەکە لەوانەیە نەخۆشەکە تووشی زیاد بوونی پۆتاسیۆم لە خین بیت، کە ئەوە زۆر مەترسیدارترە لە کەم بوونی پۆتاسیۆم. لۆیە: هەتا سبەینێ بە نیوە چڵی چارەسەر بدە، چونکە ئەگەر ئەو پۆتاسیۆمەت دایێ واتە نیمچە چارەسەرت کرد، نەخۆشەکە دەگاتە سبەینێ و هیچ مەترسی ئاڵۆزی لە سەر نابێت. وە لە سبەینێ وەرەوە، ئەو کات: چارەسەری بنبڕی کەمی پۆتاسیۆم بکە. کە وای گۆت: تەواو سووپاسم کرد، چونکە ئەوە مانای ئەوەیە کە مەرج نییە ئەوەی لە کتاب بنووسرێت هەمووی لە هەموو سات و کاتەکان دەقاودەق تەنفیز و جێبەجێ بکرێت، بەڵکو پێویست دەکات مرۆڤ لە هەڵسەنگاندنەکان هەموو بارودۆخ و لایەنەکان لەبەر چاو بگرێت.

ئاڵوودە بوون به مەی

د: هێژا کامەران حسین
dr.heja@gmail.com

لەو چەند ساڵەی رابردوو خواردنەوە کحولیەکان بەشێوەیەکی بەرچاو روو لەزیادبوونە بەتایبەت لە نێو گەنجان بێ ئاگا لە زیانە مەترسیدارەکانی بۆ سەر تەندروستی

ئا لوودە بوون وا تە ئەو کەسە کۆنترۆل لەسەر عەقل و هەڵس و کەوتی خۆی لە دەست دەدات بەشێوەیەک زەرەر بە خۆی و چوار دەورەی دەگەینێت

ئەو کەسانە لە تەمەنێکی زوو گیان لەدەست دەدەن جا چی بە هۆی ئەو نەخۆشیانە بێت کە لەرێگەی ئاڵوودە بوونەوە توش دەبن بەتایبەت نەخۆشیەکانی جگەر یان بە هۆی رووداوەکانی هاتوچۆ کە لە وولاتی ئێمە بەشێوەیەکی زەق بەدی دەکرێت بەداخەوە

نیشانەکانی ئا لوودە بوون کاتی زۆر دەوێت تا بە دەردەکەوێت و لە بەر ئەوەی لە رووی پزیشکی بە نەخۆشی داناندرێت بۆیە چارەسەرکردنی ئا سان نیە زۆر جار کەسی ئالوودە بوو تووشی نەخۆشیە دەروونیەکان دێت یان پەنا بۆ خۆ کوشتن دەبات

لێرەدا چەند نیشانەیەکی ئاڵودەبوون بە خواردنەوە کحولیەکان دەخەینە ڕوو :

- تووش بوون بە نەخۆشیەکانی جگەر (liver cirrhosis)
- کەم خوێنی
- توش بوون بە شێرپەنجەی گەدەو ریخۆلەکان
- هێلنج و رشانەوە
- سەرئێشە و کەم خەوی
- گەشکە(Seizure)
- دابەزینی پلەی گەرمی لەش

نەخۆشی هەوکردنی مەمك



هەوکردنی مەمک بریتییە لە سۆربوونەوە و ئازاری زۆر لە مەمک، لەو ژنانەی کە کۆرپەیەکی شیرخۆریان هەیە و شیری خۆیان دەدەن بە کۆرپەکە یان تازە بە تازە منداڵەکەی لە شیرپێدان کردۆتەوە. شانەکانی مەمک بە زۆری بە هۆی جۆرە بەکتریایەکەوە، کە بە بەکتریای ستاف (staphylococcus aureus) دەناسرێت، کە لە دەمی منداڵەکە دەگاتە شانەکانی مەمک لە کاتی قوومدانی لە مەمکی دایکەکە یان لە شانەکانی پێستی دەوروپشتی مەمک کە بە هۆی دروست بوونی قلیش و برین لە گۆی مەمک، وە کاتەک منداڵەکە دەم لە گۆی مەمکی دایکی دەدات. ئەو بەکتریایە ڕێگای بۆ خۆش دەبێت بۆ ئەوەی بچێتە ناو شانەکانی مەمک و مەک تووشی هەوکردن دەکات.

• **نیشانەکان:** ئەو ژنەی کە تووشی هەکردنی مەمک (mastitis) بووە، هەست بە بوونی بڵندایيەک یان گرێیەکی سۆر بووەوە و بە ئازار لە مەمکی دەکات. وە هەندەک جار دەگەل سۆربوونەوە و ئازارەکە، هەست بە بوونی تا (fever) دەکات. ناوە ناوە، لەرز و گیان ئێشانێکی زۆری دەبێت. وە هەندێک جار هەست بە بوونی نەرمە تایەک دەکات یان هەروەک چۆن سەرما بوون یان پەسیووێکی هەبێت، وایە. وە ئەگەر ئەو هەکردنە لە مەمک چارەسەر نەکرا، وەیان سیرایەتی کێشا ئەو کات هەوکردنەکە تیر دەبێت و دەبێتە کێم و خیزاو (abscess)، کە ئاشکرا لە ژێر پێست دیاری دەدات. وە هەندەک جار لیمفە گرێیەکانی مەمک، وە بەوانیشەوە لیمفە گرێیەکانی بن هەنگڵ لە کاتی هەکردنی مەمک گەورە دەبن، وە ئەوەش دەگەل شێرپەنجەی مەمک هەندەک جار تێکەڵ دەبێت و لەوانەیە بە شێرپەنجە ئەژمارد بکرێت. وە ئەگەر هەر ژنێک گرێی لە مەمکی هەبوو، وە دانرا کە: هەوکردنی مەمکە بەلام دوای چارەسەر هەر گرێیەکە وەلا نەچوو، دەبێت: لەو گرێیە بکۆڵدرێتەوە نەوەک شێرپەنجەی مەمک بێت.

• **چارەسەر:** بە گوێرەی قۆناغی هەوکردنەکە، هەوکردنی مەمک چارەسەری دەدرێتێ. ژنەکە ئامۆژگاری دەکرێت کە زۆر گرنگی بە پاک و خاوێنی بدات، وە مەمکی خاوێن ڕابگرێت. هەموو ژنێک کە مەمکی خۆی دەداتە منداڵ و شیری خۆی دەداتە کۆرپەکە، ئەگەر مەمکی هیچی نەبێت و هەوکردنیشی نەبێت پێویستە گرنگی بە پاک و خاوێنی مەمکی بدات، وە بە لایەنی کەم ڕۆژی دوو جار گۆی مەمکی بە ئاو و سابوون جوان بشووات و ڕۆژی دوو جار بیخاتە بەر تیشکی خۆر بۆ کووشتنی بەکتریا و ڤایرۆس و مشەخۆرەکان، وە خاوێن بوونەوە و بۆنی خۆشی خۆی و ناو مەمکی، وە هەروەها گرنگی بە بن مەمکی بدات و خاوێنی بکاتەوە بەوەی کە دەستی بە بن دابێنێت، وە ئەگەر بە پڕۆیەک خاوێنی بکاتەوە ئەو لا باشتریش. وە ئەو ژنانەی کە مەمکیان گەورەیە یان لە شێوەی پەندۆڵییە، ئەوا: بە دەستێک مەمکەکەیان بڵند بکەن و بە دەستەکەیتریان بن مەمکەکەیان خاوێن بکەنەوە. ئەو ژنانەی کە مەمکیان تووشی هەوکردن بووە، ئامۆژگاری دەکرێت کە گرنگی بە شووتنی خۆیان بدەن، وە ئەگەر ئازاریان زۆر بوو دەتوانن گەرمی (دێمکە، پەرۆی گەرم) بخەنە سەر شوێنی ئازارەکە بەلام هەوڵ بدرێت کە هەندە گەرم نەبێت کە پێست بسۆتێنێت. وە ئەگەر ئازارەکە بەوە هەر لانەچوو، ئەو کات: دەرمانی ئازار شکێن بدرێت بە ژنەکە بۆ نەهێشتنی ئازار و ژان لە مەمک. وە بابی هەمووشیان دەرمانی دژە





Mastitis



زیندەگی (ANTIBIOTICS) دەبێت بۆ نەهێشتنی هەوکردنەکە بدرێت بە نەخۆشەکە، ئەمەش بۆ کووشتن و لەناو بردنی ئەو بەکتریایەی کە بووەتە هۆی هەوکردنی مەمک. لە کۆندا، دەگووترا: کە دایکەکە هەول بدات کە بەو لایەی تووشی هەوکردن بووە شیر نەداتە کۆرپەکەی بەلام هەنووکە دەرکەوتووە کە ئەوە تەواو ناراستە!! دایکەکە دەبێت بە هەردوو لا شیر بدات بە کۆرپەکەی، وە ئەو لایەی کە تووشی هەوکردن بووە سەرەتا لەگەل قووم لێدانی منداڵەکە و مژینی مەمک ئازاری دەبێت بەلام سەرەتا وادەبێت، وە دواتر: هیچی نامێنێت. وە کە منداڵەکە قووم لە مەمکی دایکی دەدات، لەو لایەی کە تووشی هەوکردن بووە، وا دەکات کە شیر بێتە دەرەوە و نەبێتە ناوەندێکی چاک بۆ هەوکردن و گەشەسەندنی بەکتریایەکە. لە کاتی پێدانی دەرمانی دژە زیندەگی (ANTIBIOTICS)، دەبێت ئاگاداری ئەوە بین کە ئەو دژە زیندەگییە کاردانەوەی خراپی بۆ دایکەکە و کۆرپەکەی نەبێت. وە ئەگەر هەوکردنی مەمکەکە، سیرایەتی کێشا بووا وە بووە کێم و خێزاو، ئەو کات: نەشتەرگەری پێویست دەبێت بۆ دەرهێنان و لابردنی کێم خێزاوەکە.

• **خۆپاراستن:** مەزەندە دەکرێت، کە: هەوکردنی مەمک (MASTITIS) بە زۆری لەو ژنانە زۆرە کە شیریان دە مەمکیدا دەمێنێتەوە، ئەمەش بە هۆی گیرانی جۆگەی مەمک. وە کاتەک ژنەک جۆگەی مەمکی گیرایە و شیری زۆر تێدایە و جەم بێری لە شیر پێدانەکەی بە کۆرپەکەی هەبوو، واتە: لە بیری چوو شیری خۆی بدات بە کۆرپەکەی و شیرەکەی دە مەمکیدا دەمێنێتەوە. ئەو جۆرە ژنانە زۆرتر لەوانیتر تووشی هەوکردنی مەمک دەبن، وە نیشانەکانی هەوکردنی مەمکیان لە سەر دیار دەکەوێت. هەر لەبەر ئەوە ئەو ژنانەی کە گیرانی جۆگەی شیریان لە ناو مەمک هەیە، کە ئەگەر دەست لە مەمکی خۆیان بدەن مەمکیان گرێی بچووک و سوور و بە ئازاریان تێدایە. ئەو جۆرە ژنانە، دەبێت: زوو زوو مەمکیان بەتاڵ بکەن، وە زۆر زوو مەکی خۆیان بدەن بە کۆرپەکانیان، واتە: ژمارەی جارەکانی شیرپێدان زیاد بکەن، وە بۆ ماوەی زۆر منداڵەکە مەمکی دایکەکە بمژێت و شیرپێدانەکە درێژ بکرێتەوە و زوو کۆرپەکە لە بەر مەمک هەڵنەگیرێت، هەتا هەموو مەمک بەتاڵ دەکات. وە هەروەها لە کاتی شیر پێدان خۆ هەڵگێر و وەرگێر بکرێت، بە جۆرێک هەر جارێک لە سەر لایەک شیر بدرێت بە کۆرپەکە هەتا فشار بخرێتە سەر شیری ئەو لایەی کە جۆگەی شیری مەمک گیراوە، بە هۆی ئەو فشارە شیرەکە بێتە خوارەوە و لەگەل مژینی مەمک، بەمەش: مەمک خاڵی دەبێتەوە. وە هەروەها ئەو دایکانە ئامۆژگاری دەکرێن کە جلی تەسک لەبەر نەکەن، وە دوای شیردان بە کۆرپەکانیان یەکسەر مەمکیان بشۆن و خاوێنی بکەنەوە، واتە: گرنگی بە پاک و خاوێنی مەمک و گۆی مەکیان بدەن. ئەمە لەگەل حەوانەوە و ئارامی تەواو، کە هەتا دەکرێت دایکەکە دەبێت گرنگی بە حەوانەوەی خۆی بدات. وە ئەو ژنانەی کە ئەگەری تووشبوونیان بە هەکردنی مەمک هەیە، وە یان گیرانی جۆگەی شیری مەمکیان هەیە و ئەگەری تووشبوونیان بە هەوکردنی مەمک زۆرە، قەت لە هیکەوە منداڵیان لە شیر نەکەنەوە، چونکە ئەوە دەبێتە هۆی قەتیس بوونی شیر لە جۆگەکانی شیر لە ناو مەمک.

هەواڵی پزیشکی

جگەرە کێشانی بەیانیان مەترسیدارە





لێکۆڵینەوەکان لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا، ئەوەی دەرخستووە کە: ئەو کەسانەی کە دوای لە خەو هەڵستان و لە خورینی جگەرە دەکێشن زۆرتر تووشی مەترسی شێرپەنجە دەبن بە بەراوورد بەو کەسانەی کە لە کاتیتر جگەرە دەکێشن. ئەمەش لە دوو دیراسەی دوو زانکۆی پزیشکی ئەمریکی دەرکەوت، کە: لە گۆڤاری کۆمەڵەی ئەمریکی بۆ شێرپەنجە بڵاو بۆتەوە، کە: ئەو کەسانەی بەیانیان دوای لە خەو هەڵسان و لە خوورینی جگەرە دەکێشن زۆرتر تووشی شێرپەنجە دەبن، بەتایبەتی شێرپەنجەی سییەکانْ و سەر و مل. ئەمەش ڕەنگ بێت، هۆکارەکەی بۆ ئەو ڕێژە زۆرەی ماددە نیکۆتینەی کە لەو جەمەی جگەرەکێشاندا هەیە و لەگەل مادده ژەهراوییەکانی کە لە ناو جگەرە هەیە ڕێژەکەی لە بەیانیدا ڕێژەکەیان زیاترە. وە هەر ئەو کەسانەش زیاتر لە خەڵکیتر زۆرتر ئاڵوودە بە جگەرەوە دەبن، وە زیاتر خووی پێوە دەگرن. وە دەرکەوت ئەو کەسانەی کە لە یەکەم نیو سەعاتی دوای لە خەو هەڵسان یەکسەر جگەرە دەکێشن، ئەگەری (٨٠٪) یان تێدایە کە تووشی شێرپەنجەی سییەکان ببن.

کەچی ئەو کەسانەی کە لە دوای نیو سەعات بۆ یەک سەعات دوای لە خەو هەڵسان جگەرە دەکێشن، ئەوانە: (٣١٪) ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەی سییەکان هەیە. هەرچی سەبارەت بە شێرپەنجەکانی سەر و مل هەیە، ئەوا: ئەو کەسانەی کە یەکسەر دوای لە خەو هەڵسان لە بەیانیان کە جگەرە دەکێشن، لە یەکەم نیو سەعات بۆ یەک سەعات دوای لە خەو هەڵسان، ئەوا: ئەگەری تووشبوونیان بە شێرپەنجەکانی مل و سەر بە ڕێژەی (٤٠٪)یە! هەرچی ئەوانەی لە یەکەم نیو کاتژمێری دوای لە خەو هەڵسان جگەرە دەکێشن، ئەوا: ئەگەری تووشبوونی بە شێرپەنجەی مل و سەر بە ڕێژەی (٨٠٪)یە.

دەرمانێکی نوێ بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی لا سەر ئێشە

زانایان لە وولاتی ئینگلیزدا دەرمانێکی نوێی چارەسەری نەخۆشی لا سەر ئێشەیان دۆزییەوە، کە زۆر کاریە و هەروەها کاردانەوەی لاوەکی کەمترە بە بەراوورد بە دەرمانەکانیتری چارەسەری نەخۆشی لا سەر ئێشە. ئەو دەرمانە دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی ئەو ماددە کیمیایانەی کە دەبێتە هۆی گرژ بوونی موولوولە خوێنەکان، بەمەش: نیشانەکانی لا دەچێت. ئەو لێکۆڵینەوەیە، کە لە گۆڤاری (لانسێت) بڵاو کرایەوە کە: دەرمانی (تیلکا جیبانت) زۆر کاریگەرترە لە دەرمانی (تریبتانز) کە بۆ چارەسەر کردنی نەخۆشی لا سەر ئێشە بە زۆری بەکار دێت، وە هەروەها ئەو دەرمانە نوێیە کاردانەوەی لاوەکی کەمترە. زانایان و پزیشکان ئومێدی زۆریان بە دۆزینەوەی ئەو دەرمانە هەیە، بەڵام هێشتا دەیانەوێت کە: زۆرتر تاقیکردنەوەی لە سەر بکرێت بۆ ئەوەی زیاتر زانیاری لە سەر ئەو دەرمانە نوێیە هەبێت و هەموو کاردانەوە لاوەکییەکانی ئەو دەرمانە بزانن. نەخۆشی لا سەر ئێشە، یەکێکە لە نەخۆشییە باوەکان لە وولاتی بەریتانیا و نزیکەی شەش ملیۆن کەس لەو وولاتە نەخۆشی لا سەر ئێشەیان هەیە و بۆ چارەسەری دەرمانی (تریبتانز) وەردەگرن.

قەڵەوی دایک مەترسی دەخاتە سەر دڵی کۆرپەکەی

لێکۆڵینەوەیەک کە لە پەیمانگای تەندروستی نیشتیمانی لە وەزارەتی تەندروستی وویلایەتی نیویۆرک کراوە، دەرکەوت کە: هەرچەند دایک قەڵەو بێت ئەگەری ئەوە زیاد دەبێت کە منداڵی ببێت کە نەخۆشی زگماکی هەبێت. لەو لێکۆڵینەوەیە، ئەوە ئاشکرا کرا، کە: ئەگەر دایک قەڵەو بێت ئەگەری (١٥٪٩ی هەیە کە منداڵی ببێت و منداڵەکەی نەخۆشییەکی زگماکی دڵی هەبێت. ئەوجا ئەگەری مەترسی بوونی کۆرپە کە نەخۆشی زگماکی دڵی هەبێت، بە قەڵەوی دایکەکەیەوە بەندە. ئەوانەی کە نیمچە قەڵەون ئەگەری (١١٪)یان هەیە منداڵیان ببێت نەخۆشی زگماکی دڵی هەبێت بەڵام ئەوانەی کە زۆر قەڵەون ئەگەری (٣٣٪)یان هەیە کە منداڵیان ببێت منداڵەکە نەخۆشی زگماکی دڵی هەبێت. ئەمەش بە ڕوونی دەرکەوت، کە: هەرچەند دایک قەڵەو بێت، ئەگەری بوونی منداڵی کە تووشی نەخۆشی زگماکی دڵ بوو بێت زیاد دەبێت. هەر بۆیە، ئەو ژنانەی کە پێش دووگیانی قەڵەون هەوڵ بدەن کە کێشی لەشیان دابەزێنن، بەمە هەم مفا بە تەندروستی خۆی و تەندروستی کۆرپەکەی دەگات و لە مەترسییەکانی بە دوور دەبێت، وە هەروەها مەترسی بوونی کۆرپەی کە نەخۆشی زگماکی دڵی هەبێت کەم دەبێتەوە. وە هەروەها لە لێکۆڵینەوەکانی پێشووتر ئەوە سەلمێنراوە، کە: ئەگەر دایک قەڵەو بێت، ئەوا: ئەگەری دەرکەوتنی ماک و ئاڵۆزییەکانی دووگیانی لە سەر کۆرپەکە و لە سەر دایکەکە زیاد دەبێت. وە ئەگەری نەخۆشییە زگماکییەکانی دڵیش زۆر دەبێت، وە هەنووکە منداڵبوون کە نەخۆشییەکی زگماکی دڵی هەبێت گەلێک زۆر بووە و لە هەر هەشت منداڵ یەکێک بەو نەخۆشییانەوە لە دایک دەبێت. قەڵەوی دایکان هۆکارە بۆ تووشبوونی دایکەکە بە بەرزبوونەوەی فشاری خوێن لە کاتی دووگیانی و (ژەهراویبوونی دووگیانی) و نەخۆشی شەکرەی کاتی دووگیانی و زیاد بوونی ئەگەری منداڵبوون بە نەشتەرگەری. وە هەروەها ئەو منداڵانەی لەو دایکانە دەبن، کە: قەڵەون مەترسی تووشبوونیان لە ئایندە بە زیاد بوونی کێشی لەش و نەخۆشی شەکرەی گەوران زۆر دەبێت. وە لە وویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمریکا لە هەر پێنج ژن یەکێکیان پێش دووگیانی قەڵەوە، ئەمەش: ئەگەری تووشبوونی بە نەخۆشی زگماکی بڕبڕەی پشت زیاد دەکات. ئەو لێکۆڵەرەوانە داتای تۆمار کراوی وویلایەتی نیویۆرکیان بۆ ماوەی یازدە ساڵ وەرگرت، کە (١،٥٣) ملیۆن حالەتی لە دایکبوون هەبوو لە ماوەی ئەو یازدە ساڵە. لەو دیراسەیە پزیشکان بەراووردیان لە نێوان (٧٤٠٠) حالەتی لە دایکبوونی منداڵ کە نەخۆشی زگماکی دڵیان هەبوو لەگەل (٥٦٠٠٠) حالەتی کە منداڵی ئاساییان ببوو کرد. بەمەش بارستەی لەشی ژنی دووگیانیان دیاری کرد، کە: بارستەی ئاسایی لە نێوان (١٨،٥ – ٢٤،٩) و کێشی زیاد لە نێوان (٢٥ – ٢٩،٩) و قەڵەو لە (سەرووی ٣٠) و زۆر قەڵەو (لە چل زیاتر).

شەڕو ئاژاوە لە نێوان دایک و باوک دەبێتە هۆی سەر ئێشان لە منداڵ

لە وولاتێکی وەکو ئەڵمانیا یەک لە هەر سێ منداڵ ژانە سەری هەیە، وە هۆکارەکەشی بریتییە لە ئاژاوە و شەڕی بەینی دایک و باوکیان. لە یەک لە دیراسەکان کە لەو وولاتە کراوە، ئەوە دەرکەوتووە کە: جەوان بە لایەنی کەم لە حەفتەی یەک جار خۆیان لە نێو ئاریشە و گرفت و هەرا و هۆریای دایک و باوکیان دەبیننەوە، کە ئەمەش مەترسی تووشبوونیان بە سەر ئێشە بە چەندەها هێند لەو ماوەیەدا زیاد دەکات. وە هەروەها ئاریشە و ئاشووبی خێزانی ئەگەری تووشبوونی کچان بە سەر ئێشە بە نزیکەی (٢٥٪) زیاد دەکات. ئەو پزیشکانەی کە ئەو لێکۆڵینەوەیان ئەنجام دابوو، وە لە گۆڤاری (دویتشی ارزیتبلات ئینتەرناشیونال) بڵاو کراوەتەوە: لێکۆڵینەوەکە ئاماری زانیارییان دەربارەی دوو هەزار کەس کۆ کرد بووەوە کە لەو دیراسەیەدا بەژدار بوون لە نێوان ساڵەکانی (٢٠٠٣ – ٢٠٠٦ز)دا. لەو دیراسەیەدا کە لەو ماوەیەدا کراوە، لە سەر ئەو دوو هەزار کەسە دەرکەوتووە کە: (١٠٪) بۆ (٣٠٪)ی منداڵان لە سەرانسەری جیهاندا نیشانەی سەر ئێشانیان دەبێت بە لایەنی کەم جارێک لە حەفتەیەکدا.

هێزی پێشمەرگە و فریاکەوتنی سەرەتایی

ئامادە کردنی: بڕوا ڕەمەزان ساڵەیی








فریاکەوتنی سەرەتایی: کە بە ئینگلیزی پێی دەگووترێت: (First aid)، ئەو چارەسەرە پزیشکییە سەرەتاییەیە کە بە پەلەو کاتییە، پێشکەش بە مرۆڤ یان ئاژەڵ (لە هەندێ جار)ی بریندار یان نەخۆشی مەترسیدار ئەنجام دەدرێت، بە مەبەستی هەوڵدانی گەیاندنی نەخۆش بۆ بارودۆخێکی جێگیر تا گەیشتنی تیمی هاوکاری پزیشکی و گواستنەوەی بۆ نەخۆشخانە، چ بەئامێر چ بە مەهارەی سادە بێت، ئەوش بە کۆمەڵێک قۆناغی پزیشکی سادە ئەنجام دەدرێت بە مەبەستی هەوڵدان بۆ ڕزگارکردنی ژیانی بریندارەکە یان نەخۆشەکە. ئەو کەسەی کە هەڵدەستێ بە ئەنجامدانی فریاکەوتنی سەرەتایی، پێویستی بە مەهارە و تەکنیکەکانی پزیشکی بەرز نییە، بەسیەتی مەشق کردن لە مەهارە کردن بە هەستان بە فریاکەوتنی سەرەتایی بەلای کەمەوە لە کەلووپەلەکان.

میژووی فریاکەوتنی سەرەتایی:

یەکەم دەرکەوتنی مانای تێگەیشتنی بۆ فریاکەوتنی سەرەتایی لە سەدەی یازدەهەمی زایینی بوو، کاتێ لە هەڵمەتەکانی سەربازی گرووپێکیان دامەزراند بۆ چارەسەر کردنی بریندارەکانی جەنگ، بەڵام چارەسەرکردنی نەخۆش و بریندار لە کاتی جەنگ لە هەموو شارستانیەتیەکی ڕۆژهەڵات پێش سەدەیەکی دوور و درێژ هەر هەبووە، کە کاری پزیشکی و فریاکەوتنی سەرەتایی یەکێک بوو لە کارە گرنگییە سەرەکییەکانی ئافرەتان لە ماوەکانی جەنگ و بەرەکانی شەڕ. پزیشکی لە پێشکەوتنی بەردەوامە، ئایا چی تازەی تیایە بۆ تەبابەی سەربازی؟ هەر لە دەست پێکردنی گرنگیدان بە تەندروستی مرۆڤ، ڕێبەرایەتی سوپا گرنگیەکی تایبەتی داوە بە تەبابەی سەربازی، بە پێدانی بەردەوام لە پێداویستیەکانی بۆ باشتر کردنی خزمەتگوزارییەکانی و پێشکەوتنی بەرەو باشتر. تاکە سوپا لە کوردستان کە بوونی هەبێ ئەویش هێزی پێشمەرگەیە، هەردەم لە بەرانگار بوونەوەیە لەگەڵ تیرۆر و تیرۆرستان، زۆر پێویستە پێداویستی پزیشکیان پێ بێت بۆ کاتی فریاکەوتن بەتایبەت لەو ناوچانەی کە زۆر ڕوو بە ڕووی هێرش دەبنەوە و دوورە لە نەخۆشخانە، هەروەها کاتی تەقینەوەی ئۆتۆمبێل و هێرشی لەناکاو و ناوچە بیابانەکان و دوورگەکان.

سەرچاوەکان

- الإسعافات الأوليه ((فيديو)).
- مبادىء الأسعافات الأوليه الصادره عن الهلال الأحمر السعودى.
- BLS for Healthcare Providers

Hair Loss

قژ هەڵوەرین



هەموو کات بوونی پرچ و جوانی و ڕەنگی جوانی پرچ نیشانەی جوانییە و هەمووان (نێر و مێ) حەز بە بوونی قژی جوان دەکەن، وە هەر کاتەت هەر کەسێک ببینێت کە قژی هەڵدەوریێت تووشی نائارامی و پشێووی دەروونی دەبێت و پرسیاری لا دروست دەبێت، دەڵێت: بۆچی پرچم هەڵدەوەرێت؟ قژی سەری هەر یەکەمان وەکو قژی سەری باوک و دایکمان دەبێت، وە ڕۆژانە ئەگەر (٥٠ – ١٠٠) تاڵە موو هەڵبوەریت بە ئاسایی دادەنرێت. لەگەڵ بەناو ساڵ کەوتن و پیری و کاری هۆرمۆنەکان تاڵە مووەکانی پرچ دەست بە هەڵوەرینی زۆرتر دەکەن، وە سەرەتا لەو خەتەی مووی سەر دەست پێدەکات و دواتر پاشکە و تەپلی سەر دەگرێتەوە. هەندەک لە پرچ هەڵوەرینەکان بۆماوەییە، وە لە ئافرەتان و پیاوان ڕوو دەدات. وە هەروەها خراپی سیستەمی خۆراک و بەکارهێنانی دەرمان و شورنقە و دووگیانی و گرنگی نەدان بە قژ و خۆراکی ناتەندروست و نەخۆشییە شاراوەکان، هەموو یارمەتیٚ زوو قژ هەڵوەرین و کەچەڵ بوون دەدەن. لە هەندێک نەخۆشی پێست، وەکو: نەخۆشی (هیشکە) جار جار بەتایبەتیٚ لە کاتی پەستی و پشێوی دەروونی دەبێتە هۆی ئەوەی کە هەندەی قانێک پرچ لەخۆوە هەڵبوەرێت و بڕووتێتەوە، هەندەک جار هەیە ئەو قانانە دەگەڵ یەک نزیکن و دەبنە یەک، وە وای لێدێت کە پرچ ڕووتاوەتەوە. دواتر، دوای ماوەیەک و باشتر بوونی حاڵەتی نەخۆشی هیشکەکە لەخۆیەوە تاڵە مووەکان دێنەوە، وە هیچ شوونیان نامێنێت. وە هەتا هەنووکە هیچ دەرمانێک نییە، کە پرچ بەهێز بکات یان وای لێبکات کە پرچ هەڵنەوەرێت. تەنیا ئەوە نەبێت پێویست دەکات کە هەمووان گرنگی بە قژمان بدەیت، هەتا دوور بین لە زۆر هەڵوەرینی تاڵە مووەکانی پرچمان، وە هەروەها مانەوەی قژمان بە ڕەنگی ڕوون و بریقەدار. لەو هەنگاوانەی کە پێویستە پیادەی بکەین:

١. خواردنی خۆراکێکی دروست: کە هەموو پێکهاتەکانی خۆراکی تێدا بێت، وە خۆراکەکە هەمە چەشنە و هەمە جۆر بێت. ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی خۆراکی دروستی بۆ تاکێکی دروست، بەوە دیاری کردووە، کە پێکدێت لە: (٥٠٪) کاربۆهیدرات کە بابەتی شەکرەکان و هەویرە بابەتەکان و سلیلۆزەکان دەگرێتەوە، وە (٣٠٪) چەوری بە مەرجێک (٢٠٪)] چەوری ڕووەکی بێت، ئەو چەورییە کە لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی شلییە و (١٠٪)ی چەوری گیانەوەری بێت کە لە پلەی گەرمی ژووردا لە دۆخی ڕەقیدایە. وە (٢٠٪) پرۆتین بێت.

٢. زۆر بە ئەسپایی گرنگی بە پاک و خاوێنی پرچت بدە، وە هەموو کات کە قژت تەڕ کرد هەوڵ بدە بە سروشتی خۆی ووشک ببێتەوە.

٣. هەوڵ بدە، خۆت دوور بگریت لەوەی کە پرچت توند ببەستیت یان بە گیرە توند ڕای بکێشیت.

٤. داهێنانی پرچ بە ئەسپایی و بە شێوەی سروشتی خۆی، وە دوورکەوتنەوە لە توند کردن و دوو لەت کردنی قژی سەر.

٥. ئەگەر ویستت مۆیلی داهێنان و شانە کردنی پرچت بگۆڕیت، ڕاوێژی پسپۆڕان وەربگرە هەتا لەو جۆرانە بە دوور بیت کە دەبێتە هۆی هەڵوەرینی قژ.

٦. قەت لەخۆوە یان لە خۆڕایی و بەبیٚ ڕاوێژی پزیشک دەرمان بۆ پرچ و قژت بەکار مەهێنە، زۆر کەم دەرمان هەیە کە بۆ بەهێز کردن و هەڵنەوەرینی پرچ بە سوود بێت. بۆیە: هەموو کات پێش بەکار هێنانی، ڕاوێژی پزیشک بکە.

٧. ئەگەر منداڵت هەبوو، وە دیتت: برۆکەک لە پرچی خۆی دەرهێناوە یان قانەکی کەوتۆتە سەری یان جێگایەکی دیاری کراوی قژی سەری تەنک بووە! ئەوا: پێویست دەکات کە چاودێری بکەیت بەتایبەت لە ڕووی ڕەفتارەکانییەوە و لەوانەیە باری دەروونی تەواو نەبێت. وە ئەگەر دیتت، منداڵەکەت پارچە قانێکی گەورەی لە سەری هاتووە یان سەری ڕووتاوەتە لەوانەیە ئەمە بە هۆی نەخۆشییەک بێت کە بە هۆی کەڕووەوە تووشی دێت، بۆیە: سەردانی پزیشکی پێبکە.

• چارەسەر:

هەرچەند ئەو جۆرە سەر ڕووتانەوە و کەچەڵ بوونەی کە لە ناو خەڵکی باوە چارەسەری نییە بەڵام دەبێت ڕاوێژی پزیشکی بۆ وەربگریت سەبارەت بە چارەسەری یان ڕوواندنەوەی مووەکانی سەر. وە ئەگەر لە ناکاو و لە هیکەوە قژی سەرت هەڵوەری، ئەوە لەوانەیە بە هۆی نەخۆشییەکی مات و شاراوە بێت، بۆیە: پێویست دەکات خۆت نیشانی پزیشک بدەیت، بۆ دۆزینەوەی هۆکارەکەی! وە دەست نیشان کردنی ئەو نەخۆشییەی کە بووەتە هۆی وەرینی پرچ و چارەسەر کردنی.

گۆڕانی ڕەنگی ددانەکان و هۆکاریان

ددانەکانی ناو دەمی مرۆڤ، لەگەل ئەو فرمانانەی کە ھ
و ئەو ڕۆڵەی کە لە کرداری هەرس کردن دەیگێڕ
جوانکاریش زۆر بە سوودن بە جۆرێک لە کاتی و،
کردنی جوانی هەموو کات باسی ددانەکان، ئینجا شـ
یان قەبارەیان یان ڕەنگیان بێت کراوە. ددانەکان جوا
مرۆڤەکان دەبەخشن و وادەکەن کە مرۆڤەکە جوان دەربـ
و دەم چاوێکی گووپن و دەمێکی جوان بێت، واتە: ددا
ئاریشگایەکی سروشتی و ناز و نیعمەتێکی خودای گە
بۆ مرۆڤەکان. هەر کاتێک مرۆڤیش، لەوە دڵنیا بوو کـ
و چاوی جوانە و جوان ڕازاوەتەوە، ئەوا: لە ڕووی
دەروونییەوە ئارام و هێمن و ئاسوودە دەبێت. ڕەنگی دد
هەموو کات سپییە، وەزۆربەی جار ددان کە وەسف دە
و ڕەنگی تەواو بێت، دەووترێت: وەکو بەفر سپییە! ڕ
ددانەکان لە کەسێکەوە بۆ یەکێکیتر دەگۆڕێت، وە هەرو
ناوچێکەوە بۆ ناوچەیەکیتر ڕەنگی ددانەکان جیاوازی

• ڕەنگی ددانەکان لە چییەوە دێت؟ وە ڕەنگی سرو
ددانەکان چییە؟

ددانەکان لە چەند بەشێک پێکدێن، یەک لەو بەشانەی کـ
پێکدەهێنن بریتیە لە مینای ددان. مینای ددان بە ڕەقتر
بتەوترین بەستەرە شانەی ناو لەشی مرۆڤ دادەنرێـ
پڕە لە ماددەی کانزایی کە بە تەنیا ئەو بتەویی و ڕە
پێ نابەخشێت بەڵکو بریقەوباقیشی دادەتێ. مینای ددان
ڕوونە، بەلام ڕەنگی بە زۆری بە هۆی چینی عاجەوە ،
کە بە زۆری لە نێوان زەردی سپی پات یان سپییەکـ
دەبێت، کە بە تێپەڕ بوونی کات و بە ڕۆیشتنی تەمەن
وورده ڕەنگەکەی تۆخ دەبێت. لە منداڵان مینای ددان، ،
زۆر لە کریستاڵەکانی تێدایە هەر بۆیە ددانی منداڵ سـ
بە ڕەونەقترە.

• هۆکارەکانی گۆڕانی ڕەنگی ددانەکان:

١. نەخۆشی کلۆر بوونی ددانەکان: بە گوێرەی پلەی
بوونەکە ڕەنگی ددانەکە گۆڕانکاری بە سەر دادێت، ڕ
ددانی کلۆر بوون لە نێوان خۆڵەمێشی بۆ ڕەش بۆ ڕ
تەباشیری دەگۆڕێت.

٢. جگەرەکێشان و کاردانەوەی لە سەر ددانەکان: ھ
جۆرەکانی کێشانی جگەرە، لە جگەرەی ئاساییەو
نێرگەلە کێشان، بە هۆی ئەو بڕە زۆرەی کە لە قەتـ
نیکۆتینیان تێدایە، ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لە جگەرەد
کاردانەوەی تەواویان لە سەر ددانەکان و پێکهاتەیان و
ددانەکان دەبێت. وە جگەرە کێشان دەبێتە هۆی گۆڕانی
ددانەکان و ڕەنگێکی قێزەوون دەداتە ددانەکان، وە زۆ
کات ددانەکان زەردێکی قاوەیی باو هەڵدەکەوێت.

٣. خواردنەوەکان: زۆر خواردنەوەی قاوە و چایە و کـ
بیبسی دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی ددانەکان بۆ ڕەنگی
یان خۆڵەمێشی یان زەردێکی تۆخ.

٤. مەی (کحول): مەی بە خۆی لەو خواردنەوانەیە ؛
گیراوە ترشەکانە، وە خواردنەوەی کار دەکاتە سەر
مینای ددان و داخوورانی. مەی (کحول) ماددەیەکی تێدا
ناوی (تانینات)ە. ئەو ماددەیە ڕەنگدارە، لە کاتی خواردن
مەی دەبێتە هۆی ئەوەی ڕەنگی ددانەکان بگۆڕێت و
ڕەنگی سروشتی خۆی نەمێنێت.



بە ددان. وە ئەگەر ددانەکان کلۆر بوون، ئەوا: پڕکردنەوەیان بۆ ئەوەی هیچیتر کلۆر بوونەکە بەدوا دانەچێت و زیاد نەکات و بە پڕکردنەوەی کلۆربوونەکە ڕەنگێکی جوان بداتە ددانەکە.

٣. بەرگ کردنی ددانەکە بەو ڕەنگەی کە کەسەکە دەیەوێت، ئەویش: دوای وەرگرتنی داوا کاری کەسەکە کە چ ڕەنگێکی بۆ ددانەکەی دەوێت. دواتر: هەماهەنگی تەواو لە نێوان پزیشکی ددان و تاقیگەی ددان پزیشک ئەو ڕەنگەی بۆ هەڵدەبژێرێت، کە کەسەکە داوای دەکات یان ڕەنگێکی بۆ هەڵدەبژێرێت کە لە ڕەنگی ددانەکانیتر بگوونجێت.

٤. سپی کردنەوەی ددانەکان لە ڕێگای تیشکی لێزەر، ئەمەش دوای ئەوەی پزیشکی ددان دەزانێت کە دەتوانرێت بە بەکار هێنانی تیشکی لێزەر ددان سپی بکرێتەوە.

• خۆپاراستن:

١. دوورکەوتنەوە لەو خواردن و خواردنەوانەی کە دەبێتە هۆی گۆڕانی ڕەنگی ددانەکان، وە گرنگیدان بە خواردنی ئەو خۆراک و میوانەی کە بڕی زۆریان لە دژە ئۆکسانەکانیان تێدایە، وەکو: سێو و مزرەمەنییەکان.

٢. ئەو خواردنەوانەی کە دەبنە هۆی ڕەنگ بوونی ددانەکان، زۆر لە ناو دەم مەهێڵەوە.

٣. دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی مەی.

٤. چاک جووینی خواردن، وە باشتر کردنی کرداری هەرس کردن. وە هەر یەکسەر دوای خواردنی خۆراک و شووشتنی دەستەکانت، ئەوا: ددانەکانیشت بشۆ، وە ئەگەر هیچ نەبێت گۆلمە ئاوێک بخەرە دەمت و غەرغەرەی پێ بکە.

٥. دوورکەتنەوە لەو هۆکارانەی کە لە سەرەوە باس کران، کە دەبێتە هۆی ڕەنگ بوونی ددانەکان.

ووشەی بزر:

١ - پیتەکانی ئەو دوو دێرە شیعرە بکوژێنەوە، حەفت پیت دەمێنێتەوە، ناوی نەخۆشییەکی بڵاوە لە هاویناندا.
٢ - یەک پیت بۆ یەک جار بکوژێنەوە.
٣ - بە هەموو ئاراستەکان دەتوانیت ووشەکان بدۆزیتەوە.
٤ - ئەو پیتانەی دەمێننەوە ووشەی مەبەست پێکدێنن.

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	
ن	ا	گ	ر	ێ	ت	ف	ە	ن	گ	1
ب	ە	ر	گ	ە	ی	پ	ڵ	ن	گ	2
ب	ی	ی	ە	ئ	ن	م	س	ە	د	3
ە	ە	گ	ە	ێ	گ	ن	ا	ە	د	4
گ	ل	ن	ز	م	ل	ا	ك	ب	ی	5
ن	ل	ی	ا	ە	ە	ن	ە	ن	د	6
ە	و	س	ت	ت	ش	ێ	ر	ە	ر	7
چ	گ	ا	ی	ن	م	ژ	و	د	و	8
ر	ی	ن	ا	د	ی	ە	م	ن	ك	9
پ	ێ	ش	م	ە	ر	گ	ە	ی	گ	10

پێشمەرگەی کوردی لە مەیدانی جەنگ
بەرگەی ناگری، نە شێر، نە پڵنگ
دوژمنی ئێمە تازە بکا دەنگ
سینگی دەسمن بە گوللەی تفەنگ

سۆدۆکۆ(٤٤)

تێبینی:
سۆدۆکۆ یارییەکە لە (٣*٣) خانە پێکهاتووە، وە لە هەر خانەیەک لە ژمارە (١ - ٩) دادەنێیت بە مەرجێک لە هیچ خانەیەک ژمارەکان دووبارە نەبێتەوە.

			1	2	6			
3	9	4						
						5	7	8
	8	9			4			
	1			5			4	
			7			6	2	
5	6	2						
						3	6	1
			6	9	8			

دکتۆری دەرەوە

ماوەکی زۆر لە هەولێر دکتۆر بووم، لە کاتی ئەوەی دەبووایە بچم بۆ خێندنی باڵا لە هەولێر دیراسات نەبوو مەگەر کابرا حزب پشتی بووایە، دەنا دیراسات نەبوو. وە هیچ کات نەم دەتووانی بچم لۆ بەغدایێ لۆ خێندن، لۆیە: هەر لە هەولێری مابووینەوە. هەتا ڕێککەوت بچمە دەرەوە و لەوێ بخێنم، ئەوە وای کرد کە پەیوەندیم بە زۆر لە پزیشک و دکتۆرە بەڕێزەکانی دەرەوە هەبێت. ئەوەی تێبینیم کردووە: کە هەر کەسێک خێندەوار و نەخێندەوار، دکتۆر، هەر کەسێک لە دەرەوە باسی ئەوە دەکات: ئەرێ بە خۆم دکتۆری پسپۆڕی فلان شتم و لەو بوارە دکتۆری کوردستان لە بەرکی خۆم دەنێم؟!!!! یان کابرا خێندەوار یان نەخێندەوار، ئەوەی کە دەلالی بۆ دکتۆرە بێگانەکە دەکات، دەڵێت: دکتۆر فلان، لە بواری فلان دکتۆرەکانی کوردستان لە بەرکی خۆی دادەنێت!!!!؟ ئەوجا، عاجباتییەکە لەوەدایە کە ئەو زاتەی کە دکتۆرەکانی کوردی لە بەرکی دادەنا. کە دێتە هەولێر یان کوردستان هیچی لە بەرکی نییە، دوای ئەوەی ماوەیەک لە هەولێر یان کوردستان دەمێنێتەوە ئەو کات تێی دەتەقێنێت، دەرێت: ئەوانە، هەقی عیلم و عالیمان نادەن؟! کەینێ ئەوانە گەیشتوونەتە ئەو مستەوایەی کە کەسی وەکو من خزمەتیان بکات، دەچمەوە، پارەکی زۆریش دەباتەوە.

16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	ژ
							■									1
																2
				■								■				3
								■								4
											■					5
																6
													■			7
				■					■							8
									■						■	9
							■									10
			■							■						11
					■							■				12
		■														13
	■							■								14
				■							■					15
			■													16

ئاسۆیی:

١- نەخۆشییەکی دڵە، ڕەق، ژمارەیەکە (پ).
٢- بۆ وەڵام دانەوە + نیگارێکی بە ناو بانگی جیهانییە + کۆمەڵە نیشانەیەک بە یەکەوە.
٣- توورەییەکان، خەبەر.
٤- خەونی ناخۆش، عەوداڵ + ئاینێکە لە ئاسیا.
٥- بەرگێکە، لا، پێیەکانی + شارێکە لە فەرەنسا.
٦- سێ پیت لە نەوا + نەخێر، دایک (پ) + قسە ناکات (ت) + پیتێک.
٧- بۆ شەڕ کردن بە کار دەهات، هێلکەدانی مریشک + خواردنی بەیانی.
٨- ماددەیەکی پێویستە بۆ لەش، ناخۆشی + دوو پیتی وەک یەک.
٩- پەیت + بەردەوام + ئێمە + میوەیەکەی مزرە.
١٠- یەکتر ناسین (پ)، پێنج پیتی وەک یەک + پیتێک + بۆ (پ).
١١- ناوێکی کچانەی عەرەبییە (ت) + کەرتێک لامانە + پارەیەکە.
١٢- هەتا، سێ پیتی وەک یەک، لایەک (ت) + چۆن (پ).
١٣- نزم (پ) + هەنووکە + بۆ ئەو لا + پیتێک یەکێک (ت).
١٤ - باڵندەیەکە، هۆدە (پ)، بەهاراتێکە (پ) + شازە (پ).
١٥- بیرەوەری (ت)، جەم + پیتێک، دەرناکەوێت (ت).
١٦- دەرکەوتنی نیشانە بە هۆی بە کار هێنانی دەرمان.

ستوونی:

١- هەردەم نەخۆش، چوار پیتی وەک یەک + برا گەورە (پ).
٢- ناوێکی کچانەی کوردییە (ت) + ناوێکی کچانەی کوردییە + خۆمانە (ت)، ڕاستە (ت).
٣- جمک (ت)، تیشک دانەوە + پیتێک.
٤- بۆ جوانکاری بە کار دێت + بۆ گوێگرتن بەکار دەهات (ت)، وەرامی خراپ، دوو پیتی وەک یەک.
٥- کانزایەکە (پ) + خەڵکی شار، وولاتێکە لە ئەمریکای باشوور.
٦- نوێنەر (ت)، برنج بە (E) + بەین (پ).
٧- بێدەنگ (پ) + دوو پیتی وەک یەک، خەباتێکە.
٨- بۆ پرسیار لە کات بەکار دێت (ت)، بەرپەرچی پێچەوانە + پیتێک.
٩- سێکسی، دوو پیتی وەک یەک.
١٠- ئاسان، پشیلە (ت) + دوو پیتی وەک یەک + کردارێکی پێگەیاندنی ماستە.
١١- ژمارەیەکە (پ)، قەڵەوی + کورتکراوەی ناوی سمایل + نەخۆشییەکە (پ).
١٢- جۆرە لقێکی پزیشکییە (ت) + بیر (پ) + سێ پیتی وەک یەک + بوو.
١٣- دەرمان + کەسێکی ناودار لە بەخشندەیی (پ) + بووک لە بادینان (پ).
١٤- جۆرە شانەیەکە لە ناو لەشی مرۆڤ + پیتێک.
١٥- داپیرە (پ) + پیتێک، دوو پیت لە هابە + ئەندامۆچکەیەکی ناو خانەیە (پ).
١٦- کردارێکە لە ناو خانەدا ڕوو دەدات، پەڕیوون + پیتێک.

تێبینی: ت = تێکەڵاو پ = پێچەوانەوە
ع = عەرەبی E = ئینگلیزی

مارکەی ئێرانی

نەخۆشێکم هەیە، زۆر سپۆرتە!! ماوەی دو ساڵە سەردانی عیادەم دەکات، قەت وەبیرم نەهاتییە جارەک پارەی عیادەی دابێت؟!! هەموو جاریش بەڕوویەکی خۆش، بێئەوەی بە چاوی دابدەمەوە. زۆر سکرتێرەکەم ئەوەی باس دەکرد، دەیگۆت: کاک دکتۆر، ئەوە درۆ دەکات، نەبوون نییە؟!! هەموو جار، دەمگووت: قەیدی نییە. ئەمن نەخۆشی شەکرەکەم لۆ کۆنترۆل کرد بوو، لەبەر ئەوەی بەرەبەرە بەناو ساڵ کەوتووە. بۆیە، هەموو ئێش و کارەکانی وەکو گەنجی نامێنێت، لای من دەرمانی (دائۆنیل + میتفۆرمین = Daonil + Metformin) ی وەردەگرت. ئەمڕۆ، هەر لۆ خۆشی چووم لە مەعرەز، دەمەویست مەرزیەک لۆ گۆڤاری پزیشک بکڕم، ئەو پیاوەم دیت. کاک دکتۆر، وەڵا چوومە ئێران. ئەمنیش لە شەکرم پێخۆشترە نەیەتەوە کنم؟! گۆتم: چاکت کرد. گۆتی: دەرمانیان لێگۆڕیم. ئەوە وەرەقەی دەرمانەکانمە، سەیری دەکەم لە وەرەقەکە بە خەتێکی ناخۆش بەڵام بە خەتی دکتۆران دەچوو، وانووسراوە: (Glibenclamide + Metformin)، واتە: ناوە عیلمییەکەی دەرمانەکەی نووسی بوو، وە هیچ دەرمانەکەی نەگۆڕی بوو بەڵام دەرمانی مارکەی ئێرانی دابوویێ؟!! گۆتم: چەندت چوو؟ گۆتی: چ نەبوو، هەر دوو تا سێ سەد دۆلارێک بوو. گۆتم: ئەتوو، هەتا هەنووکە فلسەکت نەدایتە من؟!! ئەوە دەرمانەکەی لێنەگۆڕی، بەس ڕەنگەکەی گۆڕییە و مارکەکەی کردیتە ئێرانی. جەوابی، ئەوە بوو: مارکەی ئێرانی باشترە، وانییە کاک دکتۆر؟! بەخێربێتەوە مارکەی ئێرانی!!!

لاق شکان

سالی (٢٠١٠ز) یەکێک لە پیاو ماقولەکانی هەولێری هاتە لام، کە لەگەل خۆی بەرپرسێکی گەورەی هێنا بوو. دوای بەخێر هاتن کردن، هاتنە قسە. کاک دکتۆر، لۆ ئیشەکی هاتینە لات؟! ئەمنیش، گوتم: ئەنگۆ ئەمر بکەن و ئەمن تەنفیزی بکەم، ملم لە مووەکی باریکترە. گوتیان: کاک دکتۆر، فلان بنەماڵە موشکیلەکی گەورەیان لیقەومایە و حەز دەکەین لەگەلمان بێت و دارەکیان بەناوبەینیان دابێنین و سولحیان لە نێوان بکەین. ئەوجا، ئەمن لۆ ئەو ئیشانە هەردەم ئامادەم بەس ئەنگۆ چیتان کردییە، چونکە ئەو مەسەلەیە زیاتر پەیوەندی بە چل خێزانەوە هەیە و هەر یەکە پەرتەوازەی لایەک بوونە. لۆیە پێکهاتین کە لایەنی پەیوەندیدار ئاگادار بکەمەوە و ئەوان چوون لۆ لای مەلایەکی گەورە و لەگەلمان بێت. وە ئەمنیش لای خۆم حکومەت و حزب و هەمووان ئاگادارمان کردەوە، لە راستیدا ئەوان جەوابیان ئەوە بوو: خوا بکەم ئەنگۆ ئەو کارە چاکە بکەن، ئەوە هەموو سەلاحیەتەکتان درایە دەست و چ مۆزەفێک دەتانەوێت نەقل بکەن و چیتان وویست بەبێ سێ و دوو لۆتان دەکرێت، هەتا موشکیلەکە گەورەتر نەبێت. هەر لەو ناوچەی دەچووینی سەرۆکی یەک لە زانکۆیەکانی کوردستانیش ئاگادارم کرد، وە ئەویش گوتی: کاک دکتۆر، هەمووتان دەعوەتی منن و وەرنە لای من و دوای نوێژی هەینی دەچینە ماڵەکە. بە هۆی خێرخوازان ماڵەکەمان ئاگادار کردەوە، وە رۆژی هەینی وابزانم چار ترومبێل بووین، باژۆ. لەوێش ئەوان سێ ترومبێل، هەموو بووینە حەفت. دوای نان خواردن، لۆ ماڵی کابرای چووین. لەوێ لە کاتی قسە کردن، دوای مەلای نوبەتی قسەیان دایە من. کاکە، ئەمە هاتینە ئاوەک بەو ئاگرەی دابکەین، هەندە زەرەر بووە لەو لای ئەوەندە و لەم لای ئەوەندە و ئەوانیتر قەرداری ئەنگۆ دەبنەوە، لۆیە: بزانین داوای چەند دەکەن؟ لە راستیدا، ئەمن لەگەل بەرپرسە گەورەکە لەگەل تەرەفەکەیدی پێش هاتنمان قسەمان کرد بوو، هەتا سێ دەفتەر بدەین. ماڵەکە، گوتیان: حەفت دەفتەرمان دەوێت. ئەمە قەت بەتەمای پێکهاتن و سولح نەبووین، بەس چ بکەین ئەو هەموو خەلکە هاتوونە؟! کابرای بەرپرس سەیری منی کرد، بەو مانایەی هەندەکیدی پارەکە بهێنمە خوارەوە. ئەدی، خاتری من؟ باوکیان



گوتی: ئەوە دەفتەرەکیدیش خاتری دکتۆری ئازادی؟!! ئەمە خۆمان وانیشاندا کە قەلس بووین، گلەییم لە برا گەورەکەیان کرد و گوتم: ئەمە رووممان لە دەرگای پیاوان کردووە و ئەنگۆ دەرێی کرین و فرۆشتن دەکەن؟! ئەوە با حەفت دەفتەرەکە بدەن، وە هیچ منەت مەخەنە سەر من؟ برا گەورەکەیان هاتە دەنگ و گوتی: ئەوە ئەمنیش دەفتەرەکم فرەدا. گوتم: کاکە، هەتا ناوەندی داری بگرم و نە شیش بسوتێت و نە کەباب سێ دەفتەران وەربگرە و گەردەنت ئازاد بێت. گوتیان: نابێت، هەر پێنج دەفتەر. بەرپرسەکە، گوتی: دکتۆر، وەرە. فەرموو، بڕی رازینە. کوورە برام زۆرە؟! غیرەتم قەبوول ناکات!! کاک دکتۆر، ئەوان بەس پێک بێن ئەوانیدی مەمنوونن. باشە، گوتم: ئەوە ئەمە رازین، لەو قسانەدا بووین و بووە خۆشی. نازانم لۆ چ باسی ئەوەم کرد، بەشەر خۆشە مرۆڤێتر قەرداری بێت و هەقی لە لای خەلکێتر بێت بەلام زۆر ناخۆشە هەقی خەلکێتر لای تۆ بێت و تۆ قەرداری خەلک بێت. لە رێگادا هەموویان دەست خۆشیان لێکردین، وە هەموو رێککەوتین و کە هەر ئەوە ئاخێر دانیشتن نەبێت و دانیشتنێترمان هەبێت. هەندەی نەبرد، وابزانم حەفتەیەکی پێچوو، ئەو کورەی کە پێنج دەفتەری وەرگرت بوو، رووداوێکی کرد و لاقێکی شکا و کەسێکی کووشت. دووبارە، ئەوجا ئەوان هانایان هێنا و بچم سولحیان لۆ بکەم. هاتمە بەینیان و ئەوانیش داوای پێنج دەفتەریان کرد. کورە، دایکتان چاک باوکتان چاک؟! بە هەزار نالی عەلی پێکهاتن و چووم هەر هەمان پێنج دەفتەرم لۆ ماڵەکەیدی برد، کە گەرامەوە لای ماڵەکە، گوتم: برام، چییم پێگووتیت؟! ئەگەر بە قسەی منت بکردابایە و بت کردبایە پیاوەتی هەتا هەتایی بۆت دەماوە و دەیان گوت فلان چەندە پیاو بوو، هەر ناوت پێ دەردەکرد. ئەوە پێنج دەفتەرەت کوو وەرگرت، ئاوەهات دایەوە و سەرباری ئەوەش لاق شکان!!



مەمك گەورە بوون لە پیاوان

گەورە بوونی مەمک لە پیاوان، واتا: زیاد بوونی قەبارەی مەمک و بوونی گلاندە ڕژێنەکانی مەمک لە ڕەگەزی نێردا. لە ئافرەتان گەورە بوونی مەمک تەواو بەندە لە سەر بوونی هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین)، وە هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین) کارەکەی پێچەوانەی کاری هۆرمۆنی مێینە و لێناگەڕێت مەمک گەورە بێت. کاتێک ناهاوسەنگییەک لە نێوان هەردوو هۆرمۆنی نێرینە و مێینە ڕوو دەدات، ئەوجا چ نەبوونی یان کەمبوونی هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین) بێت یان زیاد بوونی هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) بێت، کەسەکە تووشی گەورە بوونی مەمک دەکات. باووترین جۆری گەورە بوونی مەمک لە منداڵی مەلۆتکە دەبینرێت (ئەمەش بە هۆی ئەوەی، کە: لە کاتی لە زگی دایکیدایە بڕی زۆری لە هۆرمۆنی مێینە ئیسترۆجین بۆ دەچێت، وە لە ژێر کاریگەری ئەو هۆرمۆنی مێینە کە منداڵە مەلۆتکەکە لە دایکییەوە بۆی هاتووە مەمکی گەورە دەبێت). وە هەروەها گەورە بوونی مەمک لە کاتی باڵقبوون (بلوغ)یش دەبینرێت، کە کوڕەکە مەمکی گەورە دەبێت. مەمک گەورە بوونەکە بە جۆرێکە، کە: دایک و باوکی منداڵەکە ڕاڕا بکات، وە تەنانەت سەردانی پزیشک بکەن. ئەم گەورە بوونی مەمکە لە تەمەنە بە هۆی ئەوەیە، کە: لە کاتی خۆناسین و باڵقبوون زوو هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) زیاد دەکات و دەگاتە ئاستی گەوران بە بەراوورد بە هۆرمۆنی نێرینە، وە ئاستی هۆرمۆنی نێرینە(ئەندرۆجین) لەو کاتانەدا کەمترە. هەرەها گەورە بوونی مەمک لە ناو پیاوانی بەناو ساڵ کەوتووش دەبینرێت، ئەمەش بە هۆی دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن لەگەل تەمەندا. بە تەنیا زیاد بوونی هۆرمۆنی شیردان، واتە: (هۆرمۆنی پرۆلاکتین) نابێتە هۆی گەورە بوونی مەمک.

• هۆکارەکان:

١. نەزانراو (Idiopathic): هۆکارێکی دیاریکراو نییە، کە لۆمەی بکرێت و بووترێت خەتای ئەوەیە. لەخۆڕا مەمک گەورە دەبێت، وە نازانرێت هۆکاری چییە!

٢. فەسلەجی (Physiological): وەکو ئەو حاڵەتانەی لە منداڵی مەلۆتکە یان ئەوەی لە جەوان، کە تازە خۆدەناسن یان ئەوانەی کە لە پیاوی پیر ڕوو دەدەن. ئەو حاڵەتانە هۆکارەکەیان فەسلەجییە، وە بە هۆی نەخۆشی نییە.

٣. دەرمان (Drug – induced): هەندەک جۆری دەرمان دەبێتە هۆی گەورە بوونی مەمک، وە ئەگەر هاتوو کەسەکە بیان خوات ئەو نیشانانەیان لە سەر دیار دەکەوێت. دەرمان لای پزیشکان بە ژەهر ئەژمارد دەکرێت، بۆیە: بەکار نایەت تا پێویستیمان پێی نەبێت. گرفتی کوردستان لە بەکار هێنانی دەرمان زۆرە، زۆربەی هاووڵاتیانی ئێمە زۆر لە جۆرەکانی دەرمان بە بێ ڕاوێژی پزیشکی پسپۆڕ بەکار دەهێنن، ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە زۆر ئاسان کاردانەوە لاوەکیی نیشانەکانی لەخۆوە بەکار هێنانی دەرمانیان لە سەر دیار بکەوێت. وەرگرتنی دەرمان لە نۆرینگەکانی لاکۆلانان و دەرمانی گیایش بە خواردنی دەرمان لەخۆوە دادەنرێت، مادام پزیشکی پسپۆڕ نەینووسیووە، ئەوە: لەخۆوە بە کار هێنانی دەرمانە. لەو دەرمانانەی کە هۆکار دەبن لە گەورە بوونی مەمک لە پیاوان، ئەمانەن:

أ. دەرمانی تەگەمێت (Cimetidine): ئەو دەرمانە کە لە ناو خەڵک زۆر باوە، وە تەنانەت بە دەرمانی (مەعیدە) ناو زەد کراوە. هەرچەند لە کۆندا زۆرتر بەکار دەبران بۆ چارەسەری نەخۆشی برینی گەدە یان دوانزە گرێ، وە ئێستا بەکارهێنانی کەمتر بووەتەوە بەڵام ئەو دەرمانە هۆکارە بۆ گەورە بوونی مەمک.

ب. دەرمانی دیجوکسین :(Digoxin) ئەو دەرمانە لە بواری نەخۆشییەکانی دل بەکار دێت، ئەو کەسانەی ئەو دەرمانانە بەکار دێنن زۆربەی کات لە ناوەندی تەمەن یان چوونەتە تەمەنەوە و تووشی گەورە بوونی مەمک بە هۆی ئەو دەرمانەوە دەبن.

ج. دەرمانەکانی دژ بە هۆرمۆنی نێرینە(Anti androgens –) : وەکو دەرمانەکانی (cyproterone acetate، spironolactone).

٤. نەخۆشی نێرەمووکی (Hypogonadism): کاتەک هۆرمۆنی نێرینە بە گوێرەی پێویست و بە ئاستی تەواو لە کەسێک نابێت، ئەوجا ئەوە هۆکاری زۆری هەیە لەوانەیە بە هۆی تەواو کار نەکردنی هۆرمۆنەوە ڕوو دەدات. ئەوجا بە هۆی هۆکارەکانی: لە خۆوە بێت (constitutional delay) یان بە هۆی نەخۆشییەکی ژێر مێشکە ڕژێن یان لانکە ڕژێنەوە بێت یان بە هۆی تەواو کارنەکردنی هۆرمۆنی ژێرمێشکە ڕژێنەوە بێت {بە هۆی نەخۆشییە درێژخایەنەکانەوە، پشێوی دەروونی، دژخۆراکی، زۆر وەرزش کردن، نەخۆشیتری کوێرە ڕژێنەکان..هتد}. وە یان بە هۆی تێکچوون و لەناوبردنی گوونەکان، (وەکو: چارەسەری کیمیاوی، برینداری، ملەخڕی، سیل...هتد) وە یان بە هۆی نەخۆشییەکی زگماکی گوونەکان.

٥. دیاردەی باش کارنەکردنی هۆرمۆنی نێرینە (Androgen resistance syndromes).

٦. زیاد بوونی ئاستی هۆرمۆنی مێینە (Oestrogen excess): بە هۆی

أ. پەککەوتنی جەرگ (بە هۆی تێکچوونی زیندە کارلیکەکانی ستیرۆیدەکان).

ب. بوونی ئەو شێرپەنجانەی کە هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین) دەردەکەن، وەکو: (شێرپەنجەی گوونەکان).

ج. شێرپەنجەی کە دەبنە هۆی زیاد بوونی هۆرمۆنی هاندەری گەرای هێلکەدانەکان (hCG – secreting tumour)، بۆ نموونە: شێرپەنجەی گوونەکان یان شێرپەنجەی سییەکان.

• دیاریکردن(clinical assessment) : هەرکاتە نەخۆشێک هات کە مەمکەکانی گەورە بوو بێت، وە هەموو کات یەک لا گەورە دەبێت. پزیشک دەبێت بە تەواوی پرسیاری هەموو ئەو دەرمانانە لێ بکات، کە: لەوانەیە ئەو کەسە خواردی بێت. دوای ئەوەی کە تەواو پرسیاری دەربارەی هەموو نیشانەکان کرد، دواتر: نەخۆشەکە دەپشکنێت و سەرەتا دەبێت مەمک گەورە بوون بە هۆی قەڵەوی لە مەمک گەورە بوون جوودا بکاتەوە، ئەمەش لە مەمک گەورە بوون شانەکانی مەمکە بەڵام بە هۆی قەڵەوی چەورییە کە بلند خۆی نیشان دەدات وەکو ئەوەی مەمکی گەورە بوو بێت. هەروەها دەبێت پزیشک بیریکیشی لە سەر نیشانەکانی نەخۆشی نێرەمووکی نادیار (Hypogonadism) بێت، بەوەی کە کەسەکە حەز و ئارەزووی سێکسی کەم دەبێت، هەموو دەبێت بێتاقەتە و گشت گیانی دەیەشێت و کەم تراش دەکات، وە لەوانەیە کەمخوێنیشی هەبێت. وە لە کۆتاییدا پزیشک سەیری گوونەکانی کەسەکە دەکات، هەتا بزانێت ئایا هەردوو جووتە گوونی هەیە و هەردووکیان دبەزیوونەتە ناو توورەکەی گوون، وە قەبارەکەیان ئاساییە و هیچ گرێیان تێدایە؟.

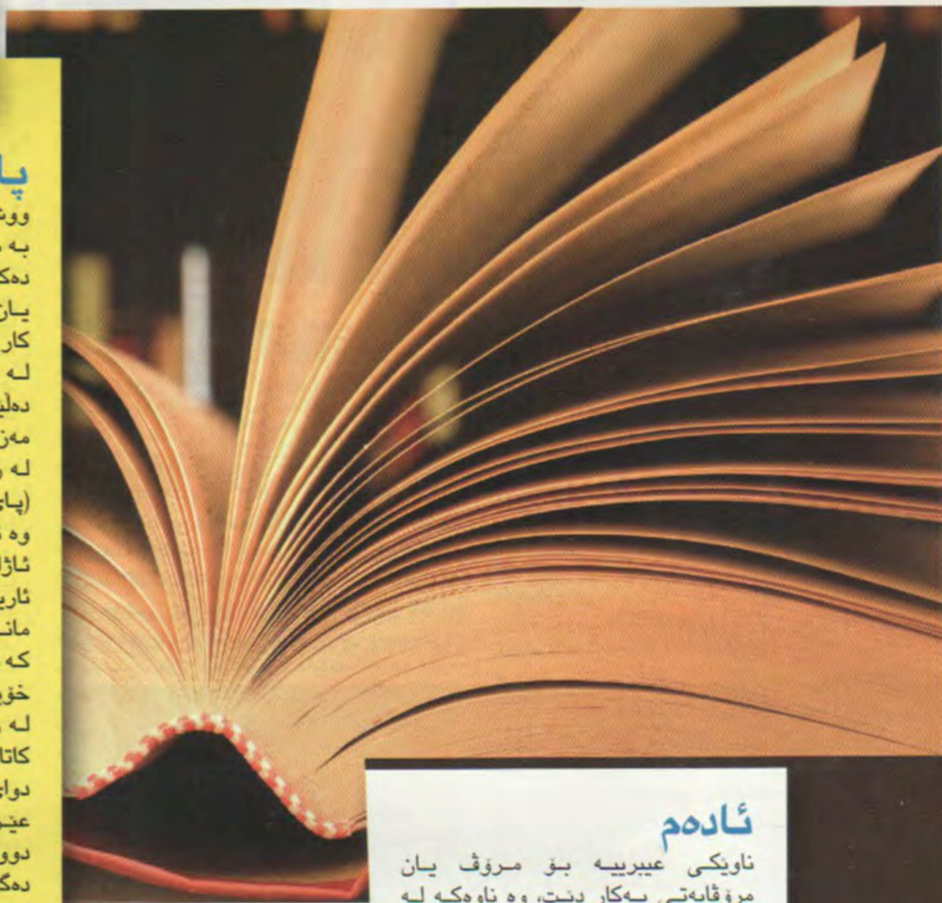
• پشکنینەکان (Investigations): دوای ئەوە کە پزیشک بۆی دەرکەوت کە ئەو گەورە بوونەی مەمک بە هۆی کۆبوونەوەی چەوری لە کەسی قەڵەو نییە، وە گەورە بوونەکە بە هۆی زیاد بوونی شانەکانی مەمکە یان بۆی جوودا نەدەکراوە کە کامەیانە، ئەو کات: پزیشک سۆناری مەمک یان تیشکی مەمک (مامۆگرام) بۆ کەسەکە دەنووسێت. وە لە هەمان کاتدا، خوێن لە کەسەکە وەردەگیرێت بۆ زانینی ئاستی هۆرمۆنەکانی {(هۆرمۆنی تیستۆستیرۆن، هۆرمۆنی هاندەری زەردەتەن (LH)، هۆرمۆنی هاندەری هێلکەدانان (FSH)، وە هۆرمۆنی مێینە (ئیسترۆجین)، وە هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین)، وە هۆرمۆنی (hCG) هۆرمۆنی هاندەری گەرای هێلکەدانان}.

• چارەسەر: ئەگەر نەخۆشەکە جەوانێک (adolescent) بوو، وە پرۆسەی باڵقبوونی بوو! ە پرۆسەکەی ئاسایی خۆی دەچووە سەر، ئەوا: بە خۆی مەمک گەورە بوونەکە نامێنێت و پێویستی بە هیچ چارەسەرییەک نابێت. خۆ ئەگەر پرۆسەی خۆناسینەکە بە شێوەی سروشتی ڕووی نەدا، وە نارێکی تێکەوت. ئەو کات، پزیشک پێویستی بە کردنی هەندێک پشکنین دەبێت چونکە لەوانەیە بە هۆی هۆکاری نەخۆشییەکەوە بێت، کە پێویست دەکات پشکنینی بۆ بکرێت. هەندەک جار گەورە بوونی مەمک بەتایبەتی لە تەمەنی جەوانی، کەسەکە ڕاڕا دەکات و بیری دەکەوێتە سەر کە مەمکی گەورە بووە. ئەگەر بەو مەمک گەورەبوونەوە کەسەکە بیر و هۆشی داگیر کرا بوو، ئەوا: دەکرێت بیر لە نەشتەرگەری جوانکاری بکرێتەوە، وە بە نەشتەرگەری مەمکی بۆ بچووک بکرێتەوە. وە ئەگەر مەمک گەورەبوونەکە بە هۆی نێرەمووکی (hypogonadism) بوو، ئەوا: دەرمانی هۆرمۆنی نێرینە (ئەندرۆجین) دەبێتە هۆی گچکە بوونەوەی مەمک گەورە بوونەکە. لە هەموو بارەکاندا ئەگەر مەمک گەورەبوون بە هۆی نەخۆشییەوە بوو، ئەوا: چارەسەرییەکەی بە گوێرەی هۆکارەکەی دەبێت و هۆکاری مەمک گەورەبوونەکە چارەسەر دەکرێت.

General Topics

پایدۆز

ووشەی (پایدۆز) یان (فایدۆس) یان (پای دۆس)، بە ماوەیەکی کورت دەووترێت. بەو ماوەیەی کە دەکەوێتە نێوان دوو وانەی خوێندن (جەرەس یان فورسەی ئێستا) یان کاتی حەوانەوە لە کار کردن. سەرچاوەی ووشەکە یۆنانییە و لە ناو عەرەبان و لە وولاتێکی وەکو لوبنان، دەڵێن: (فادۆس) و (فیدۆس). هەندەک کەس مەزەندەیان بۆ ئەوە دەچێت، کە: ئەو ووشەیە لە زمانی فارسییەوە هات بێت و سەرچاوەکەی (پای + دەست)، واتە: (دەست و پێ) هات بێت. وە ئەو ووشەیە بە مانای نەمانی ئاشووب و ئاژاوە دێت، وە دەووترێت: (پایدۆزی) کرد، واتە: ئاریشەکە نەما. هەندەک جار، ئەو ووشەیە بە مانای ڕۆیشتنیش بەکار دێت. بە مانای ئەوەی کە نابەدڵی پایدۆزی کرد، واتە: بە هەمان شوێنی خۆیدا گەڕاوە. ئەو ووشەیە لە ناو کوردەواری لە زەمانی مەلیک بەکار دەهات، بەتایبەتی لەو کاتانەی کە ئاشوورییەکان ئاوارەی عێراق بوون دوای نەمانی خەلافەتی عوسمانی و هاتنیان بۆ عێراق. دواتر، هەتا یەک دوو نەوە لە ناوچە دوورە دەستەکان دەبیسترا بەلام هەنووکە زۆر دەگمەن بەکار دەهێنرێت.



ئادەم

ناوێکی عیبرییە بۆ مرۆڤ یان مرۆڤایەتی بەکار دێت، وە ناوەکە لە ووشەی (ئادام)ی عیبری هاتووە کە مانای سوور دەدات. مەزەندە دەبرێت، کە بنەڕەتی ئەو ناوە لە زمانی ئەکەدی هات بێت و سەرچاوەکەی ووشەی (ئادامو)ی ئەکەدی بێت، کە مانای: کار دەکات یان بەرهەمهێنەر دەدات. لە زمانی مەندائیییەکان، ئادەم بە باوکی مرۆڤایەتی دادەنرێت و لە دوو بەش پێکدێت: (ئا) و (دم) بە مانی خوێن کە لەگەل قوڕ تێکەڵ کرا و مرۆڤی لێ دروست بوو.
حەوا: کە دایکی مرۆڤایەتی بووە و خێزانی حەزرەتی (ئادەم) بووە، مانای ئەو کەسەش دەدات کە (مار) کۆدەکاتەوە، وە یارییان دەگەل دەکات. ناوی (حەوا) لە زمانی عیبرییەوە هاتووە، بە مانای (ژیان = الحیاه). بۆ یەکەم جاریش، حەزرەتی (ئادەم) ئەو ناوەی لە دایکە (حەوا) نا، لەبەر ئەوەی بووە دایکی هەموو ئادەمیزاد. لە زمانی عەرەبییدا، ووشەی (حەوا) مانای ڕەشێکی مەیلەو سووریش دێت.



مار یان ماڵ

سەرچاوەی ووشەی (مار) دەگەڕێتەوە بۆ زمانی (ئەکەدی)، کە بە (مرٚ = Mar) لە ناو سۆمەرییەکان هاتووە، وە لە ناو بابلییەکان بە ووشەی (مرو = Maru) هاتووە. وە لە ئارامی ووشەی (مرا = Mra) هەیە، وە لە زمانی ئەکەدی فرمانی (مرارو) بەمانی لێدانی قۆرت یان بە مانای چەقی زەوی دەهات. هەر بۆیە، خەڵک بە مانای (مار) بۆ ئەو شوێنەی زەوییە کە تێیدا دەحەوێتەوە، وە قۆرت بۆ دارشتن و دانانی مار دادەنێن (ماڵ = خانوو). وە هەروەها (مار) بۆ ناوی زیندەوەریش بەکار دێت، کە لە ناو زەوی دەبێت و ماوەی سڕ بوون و متبوونی لە ناو چەقی زەوییدایە.

گۆڤاری پزیشک لە هەوڵی خزمەت گەیاندن بە خوینەرانی خۆشەویست

بۆ ئەوەی هەموو مانگ ژمارەی تایبەت بگات بە دەستت دەتوانیت، ئەو فۆرمەی خوارەوە پڕبکەیتەوە بۆ بەشداری کردنی ساڵانە لە گۆڤاری پزیشک. بۆ ئەوەی لە ڕێگای پۆستەوە بە دەستت بگات، و بۆ ناو کوردستان بڕیار درا بەشداری ساڵانە بریتی بێت لە (٣٠٠٠ دینار کە دوای پڕکردنەوەی ئەو فۆرمە و ناردنی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی خوازراو:

ناوی ڕاستەقینە:

تەمەن:

شار:

پیشە:

مۆبایل:

پۆستی ئەلیکترۆنی(E-mail):

با دیاری خەلکی زێڕی تیزاب یان بەردی بەسەنگ. دیاری ڕۆشنبیر و ڕۆناکبیر بریتییە لە گۆڤار و نووسین. باشترین دیاری بۆ هاوڕێ یان برادەرێکیکت یان دۆستێک بێریت و دیارییەکە بەردەوامی هەبێت بە درێژایی ساڵ، ئەوەیە کە فۆرمی بەشداری بۆ پڕبکەیتەوە. و دە توانیت هەر دەست واژەیەک یان هەو پیرۆزباییەت بە گوێرەی مانگ بۆ هاوڕێ و برادەرەکەت بنێریت. ئابوونەی بەشداریکردنی ساڵانە بریتی دەبێت لە (٣٠٠٠دینار) کە دوای پڕکردنەوە ئەو فۆرمەی خوارەوە و ناردنەوەی لە ڕێگای پۆستی ئەلیکترۆنی بۆ گۆڤاری پزیشک.

ناوی سیانی بەشداربوو/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناوی سیانی ئەو کەسەی کە گۆڤاری بۆ دەچێت/ ژمارەی موبایل/ پۆستی ئەلیکترۆنی:

ناونیشان بەشدار بوو:

ئەو دەستە واژەیەی کە حەز دەکەیت لە سەر گۆڤارەکە بنووسرێت:

شوێنی هەناردینی گۆڤارەکە:

١٦	١٥	١٤	١٣	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١	ژ
ه	ت	و	ک	ه	ل	د		م	ۆ	س	ۆ	م	ۆ	ڕ	ک	١
ب	ا	و	ه	ه	د	ی	ۆ	ل	ر	ا	ا	ا	آ	ا	ا	٢
د	و	و	س		ن	ا	ک	ه	ی	ی	س		ل	ی	س	٣
ز	ه	و	ا	ڕ	ن	ن	ا		ک	ی	ب	ا	ا	ب	ه	٤
ا	ر	و	س	ێ	ه	ه	ب	م	ی	ک		ی	ک	ۆ	ی	٥
س	س	س	س	س	س	س	س	س	س	س	س	س	س	س	س	٦
ز	ی	و	ا	ا	ا	پ	ا	ه	ن	پ	ن	م		ۆ	ه	٧
ن	ا	و	ا		ا	ی	ر	ن		ی	د	ا	م	م	ر	٨
ا	س	و	ا	ا	ا	ن	د	ا		ک	ا	ک	ه	ک		٩
ه	ه	و	ا	پ	ا	ن		د	ل	ۆ	ن	ر	ر	ا	ئ	١٠
ر	ت	و		م	ا	ه	س	و	ا		د	ت	ی	و	ه	١١
ه	د	ر	س	ۆ		ڵ	ه	ی	د	ی	ا		و	ی	ن	١٢
گ	ل		ۆ	ر	ن	ۆ	م	ن	ێ	ل	ر	م	ا	س	گ	١٣
ن		ی	س	ت	ا	م	و		ێ	ی	ی	ن	ن	ا	و	١٤
ا	ڕ	ا	ک		ز	ر	و	م	ن	ه		ا	و	غ	ت	١٥
ل	ۆ	د		ڕ	ه	گ	ن	س	ا	ئ	ی	ه	و	ا	ک	١٦

شیکار سۆدۆکۆ

2	1	5	4	9	3	6	7	8
8	7	4	6	1	5	3	9	2
6	9	3	2	7	8	1	4	5
4	3	7	5	8	6	2	1	9
5	8	2	9	3	1	4	6	7
1	6	9	7	4	2	5	8	3
9	4	6	3	2	7	8	5	1
3	5	٨	1	6	9	7	2	4
7	2	1	8	5	4	9	3	6

World Immunization Week

حەفتەی جیهانیی ڤاکسینەکان

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی دوا حەفتەی مانگی نیسانی، کە دەکاتە (٢٤ – ٣٠)ی نیسان بە حەفتەی جیهانیی کووتانەکان داناوە، بە مەبەستی زیاتر کردنی هۆشیاری دەربارەی باشترین و سەرکەوتووترین ڕێگای خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان، کە بریتیە لەڤاکسینەکان (کووتانەکان). کە کووتانەکان بۆ هەموو تەمەنەکان بەکار دێت بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکان، وە بەرەنگار بوونەوەی نەخۆشییەکان. وە بۆ ئەم ساڵ پەیامی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانیی، بریتییە لەوەی: ئایا تۆ کووتانەکات نوێیە (Are you up-to-date) . ڤاکسین و کووتانەکان لای هەمووان ناسراوە کە یەکێکە لە ڕێگا سەرکەوتووەکان و کەم تێچووەکان لە خۆپاراستن لە نەخۆشییەکان، بە لایەنی کەم دەبێتە هۆی کەم کردنەوەی (٢ – ٣) ملیۆن مردن لە ساڵێکدا. هەنووکە ڤاکسینەکان دەبنە هۆی پاراستنی منداڵان لە خۆر نەخۆشی، وەکو: وەناق و سۆریکە و ئیفلیجی منداڵان ..هتد، وە هەروەها دەبێتە هۆی دوور بوون لە نەخۆشییەکانی، وەکو: هەوکردنی سییەکان و زگچوون بە هۆی ڤایرۆسی ڕۆتا کە دوو هۆکاری زۆر باوی مردنی منداڵانن لە ژێر تەمەنی پێنج ساڵیدا. وە هەروەها لە کاتی ئێستادا گەورەکانیش لە زۆر نەخۆشی مەترسیداری، وەکو: ئەنفلەوەنزا و هەوکردنی پەردەی مێشک و شێرپەنجە (شێرپەنجەی منداڵدان و شێرپەنجەی جەرگ) بە هۆی ڤاکسینەوە بە دوور دەبن. لەگەڵ هەموو ئەو گرنگیانەی ڤاکسینەکان هەتا هەنووکە، یەک لە پێنج منداڵ تەواو ڤاکسینی خۆی وەرناگرێت. لە ساڵی (٢٠١٢ز) لە جیهاندا نزیکەی (٢٢،٦) ملیۆن منداڵ بە شێوەیەکی ڕۆتینی ڤاکسینی خۆیان وەرناگرێت، کە ئەمەش بە زۆری لە وڵاتە کەم دەرامەتەکان و هەژارەکان دەژین. ئەمەش بە هۆی فەراهەم نەبوونی ڤاکسین و کەمی خزمەتی تەندروستی و کەمی یارمەتی لایەنە پەیوەندیدارەکان بەڵام گرنگترین هۆکار بە هۆی کەمی زانیاری دەربارەی گرنگی ڤاکسینەکان، هەر بۆیە ئەوانەی کە ڕۆشنبیرییان دەربارەی ڤاکسینەکان و گرنگیان نییە دەبێتە هۆی ئەوەی کە منداڵەکانیان ڤاکسینەکان وەرنەگرن.

پەیامی ساڵی (٢٠١٤ز)، ئەویش: ئایا تۆ ڤاکسینەکانت نوێیە (Are you up-to-date) : ئەمەش بۆ ئەوەیە کە ئەو بۆشاییەی لە نێو هاووڵاتیان هەیە دەربارەی ڤاکسینەکان نەهێڵێت، وە ئەو بیر و بۆچوونە چەوتانە لە ناو خەڵک نەهێڵێت کە دەبێتە هۆی ئەوەی کە خۆ لە ڤاکسین و کووتانەکان بە دوور بگرن. هەر بۆیە ئامانجەکانیش بریتی دەبێت لە: بزانە کە چ ڤاکسینێک هەیە، بۆ دوور بوون لە نەخۆشییەکان. وە هەوڵی زانینی ئەوە بدەیت، کە: ئایا خۆت و خانەوادەکەت هەموو ڤاکسینەکانت وەرگرتووە؟ وە چوون بۆ دامەزراوە تەندروستییەکان بۆ وەرگرتنی ڤاکسینەکان. زانینی سوودی ڤاکسینەکان کە لە کۆنگرەی ساڵی (٢٠١٢ز)ی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانییەوە ئاماژەی بۆ کراوە، بەوەی کە سوود و مفای ڤاکسینەکان بۆ خەڵک ڕوون بکرێتەوە. بەمەش ئامانج لەو پلانە، ئەوەیە: کە بە گەیشتن بە ساڵی (٢٠٢٠ز) کە تەندروستی باشتر بێت و لەو ساڵە هەمووان ڤاکسینی تەواوی خۆیان وەربگرن، ئەوجا لە کوێ لە دایک بووە یان خەڵکی چ جێگایەکە یەن لە کوێدا دەژێت ئەوە گرنگ نییە! هەر بۆیە بۆ گەیشتن بەو ئامانجانە دەبێت هەموو جۆرەکانی ڕاگەیاندنی بینراو و بیستراو و نووسراو بەکار بێت، وە تەنانەت خزمەتگوزاری تەلەفۆن و ئینتەرنێتیش بۆ گەیاندنی پەیامی تەندروستی و گرنگی ڤاکسینەکان بەکار بێت.